

# ほけん・安全だより

## 2月

令和3年2月15日  
足立区立おおやたこども園  
園長 荒井佳代

新型コロナウイルス感染症の罹患者は少しずつ減ってきており、延長された緊急事態宣言が解除されるのではというニュースが流れていますが、まだまだ油断はできません。今の時期は空気が乾燥しやすく、ウイルスが空気中にフワフワ漂っています。感染症予防のためには、室内を湿度50~60%（目安）にすること、1時間に1回は換気のために窓を開けることが有効です。引き続き手洗い・うがいをしっかり行い、感染症予防に努めていきましょう。

### マスク 正しく使っていますか？

マスクは、のどを保湿し、手についたウイルスなどを鼻や口につけないようにする役割があります。



感染症予防のためには、  
鼻と口をしっかりとおい、  
正しくマスクをつけましょう。

鼻が出ていませんか？  
あごにつけていませんか？  
すき間がありませんか？

### 元気に過ごすポイントは

**ねる** 早寝早起きをこころがけましょう

**たべる** 栄養を考えて食べましょう

**うごく** 適度な運動をしましょう

元気に過ごすためには、この3つのバランスがとっても大切です。



### 冬もこまめな水分補給が大切です！

夏は、汗をかいたり、のどが渇いたりして、水分不足に気づきやすいのですが、寒い時期は気づきにくいので、こまめに水分補給をしましょう。

### 水分補給をすると…

- ★のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスなどの感染を防ぎます。
- ★からだの中に入ってきたウイルスなどを、鼻水や痰と一緒に外に出しやすくします。

## 姿勢はだいじょうぶ？

寒い時期は、ついポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢が悪くなりがちです。

また、日常生活の中で、次のような姿勢になっていることはないでしょうか。

- ・食事中、片方の手をテーブルの下に置いたり、ひじをついたりしている。
- ・テレビを見る時、寝転んで片手で頭を支えたり、あごを両手で支えて腹ばいになったりしている。

姿勢が悪いと怪我をしたり、体の発育に影響が出てきます。思いきり体を動かして骨や筋肉を鍛えたり、たくさん歩いたりするなどして、良い姿勢を保てるようにしましょう。

## やけどの処置

熱いお茶やホットプレート、ドライヤーなど、子どもにとって危険なものがたくさんあります。事故のないよう、気をつけましょう。もし、誤ってやけどをしてしまった場合は、落ち着いて対応しましょう。

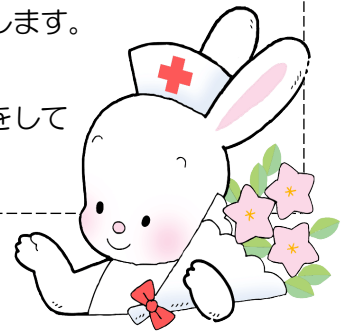
やけどには1度、2度、3度と程度があります。

1度…赤くなり、ひりひりします。

2度…水泡がで、痛みも強いです。

3度…感覚がない。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

すぐに水で冷やす処置をして病院へいきましょう。



## お迎えに来たら、遊ばずに帰りましょう

少しずつ日が長くなってきていますが、まだ17時頃には暗くなります。夕方は一日の疲れがあり、お家の方との出会いで、気が緩みやすくもなります。思わぬ事故につながる恐れもありますので、お迎え後は速やかに帰りましょう。

12月の園だよりでもお願いしましたが、よろしく願いいたします。

## 門の開閉は大人がしましょう

先日、お迎え時に子どもだけで門を出て行きそうになり、ヒヤリとする事故が起こりました。門の開閉は必ず保護者の方が行い、お子さんと一緒に出入りするようお願いいたします。

