

# あひいんたどり5月

令和2年5月7日 あいあい浜寺中央こども園

爽やかな日差しのもと、気持ちいい風が吹き、緑が美しく映える季節になりました。5月は、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。下着を着たり羽織るものを1枚持っておくなど、服で上手に体温調節しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

緊急事態宣言、発令中です。全国に期間延長が発表されました。

\* 3つの「密」をゼロにしましょう。

1. 換気の悪い「密閉空間」 2. 大勢が集まる「密集場所」 3. 間近で会話をする「密接場面」

\* 基本的な感染予防を徹底しましょう。

手洗い・咳エチケット・換気や健康管理も重要です。

子どもを連れて公園などに出かけるのは、今は自粛しましょう。生活維持に必要な食料品などの買い物程度にしましょう。子どもたちも、生活場面に制限が生じ、ストレスになっています。人通りが少ない時間に散歩したり、絵本を読み聞かせてあげたり、玩具を使って遊んだり等、工夫して過ごしてください。ゲームやスマートフォンの使い過ぎには注意しましょう。



## 生活リズムを整えましょう

元気に毎日を送るために、規則正しい生活習慣を身につけましょう。まず早寝から。毎日時間を決めて寝かせるようにしましょう。早寝ができると、早起きができ、しっかりと朝ごはんが食べられる時間ができます。朝ごはんは一日の元気のもとになる大切な食事です。



## 熱中症が出始める時期です

活動的な子どもたち、新陳代謝の盛んな乳幼児期は、少しの動きでもたくさん汗をかきます。

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。

暑さに慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意⇒日差しが強い、風が弱い、湿度が高い

\* こまめな水分補給を⇒晴れた日には夏のように暑い時もあります。

\* 衣服は調整しやすいものを⇒天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差が大きいです。調整しやすい服装にしましょう。



## 今月の保健行事

\* 乳児身体測定(0~2歳児)

・・・26日(火)

\* 幼児身体測定(3~5歳児)

・・・27日(水)

※当面、保健行事においては日程が変更になる場合があります。変更が生じた場合は、その都度お知らせします。

※新型コロナウイルス感染症をはじめ、様々な感染症にも注意しましょう。不要不急な外出は自粛しましょう。やむを得ず外出せざる負えない場合は、必ずマスクの着用をしましょう。帰宅したら必ず、手洗い、うがい、手指消毒を実施しましょう。体調には、引き続き注意してお過ごしてください。

