

# 4月 保健だより

2020年4月号  
ひむろこだま保育園

新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますように保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。



## 今月の目標

- ・手洗いうがいをしっかりしましょう。
- ・規則正しい生活をおくりましょう。

## ●感染症に注意！

こんなことに気を付けましょう



- ・手洗い・うがいをこまめにしましょう



- ・咳エチケットを守りましょう



- ・1時間に1度、換気をしましょう



- ・早寝早起きをしましょう

## ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

- 年間予定 5月、11月に内科健診、6月に歯科健診を予定しています。

詳しい日程は後日連絡いたします。