



# ほけんだより

令和3年1月号  
明照保育園



新しい年がスタートしました。毎年とは違った年末年始を過ごした方も多かったと思います。おうちで過ごす時間と楽しみながら、今年の目標を立ててみましょう。目標を立てる年の初めだからこそ「手洗いうがいを必ずする」「早寝・早起きをする」などの健康についての目標を立ててみるのもいいですね。

## 感染症対策について

新型コロナウイルス感染予防のため、園では

- ☆園児や保育者の手洗い、手指の消毒の徹底
- ☆玩具の殺菌消毒
- ☆多数の人が触れるドアノブや手すりなどの消毒

等を行ってきました。今後も引き続き行っていきます。

また、コロナ対策の補助金を利用し、

- ☆玄関の体温検知機
- ☆手指用消毒の増設
- ☆乳児クラスの使い捨て口拭き
- ☆ペーパータオルの使用

等を行っています。引き続き行っていきますが、状況によっては変更も考えられますので、その都度お知らせしていきます。

## 【インフルエンザについて】

毎年この時期に流行しているインフルエンザですが、手洗い・消毒などの一人一人の対策によるものも大きいのか全国的に感染者数が少ないです。今まで通り気を緩めずにしっかり対策していきましょう。

## インフルエンザの症状

急激に 40 度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

**【出席停止期間】・発症した後 5 日間を経過し、かつ解熱した後 3 日するまで**

	発症	発熱期間					発症から 5 日経過			
		0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
例 1	発熱	発熱 1 日目	発熱 2 日目	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	登園可能		
例 2	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	発症 5 日目	登園可能			
例 3	発熱	発熱 1 日目	発熱 2 日目	発熱 3 日目	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	登園可能	

日々の検温のご協力をありがとうございます。インフルエンザや風邪などいかりやすい時期は、何度も体温を測ることがあるかもしれません。もう一度正しい体温のはかり方を確認しましょう。

## 正しい体温の測り方

### 正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さんの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から 45 度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

## カウンセラーだより～目標達成の第一歩～

明けましておめでとうございます！新しい一年が始まりましたね。皆さんは良い年末年始を過ごすことができましたか？新しい年が始まると、気もちも前向きになり、いろいろな“1年の目標”をたててみたなんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな「目標」に関する心理学を紹介したいと思います。

心理学では、目標を周囲に宣言すると達成率が上がるという心理的現象があります。自分の夢や目標を周囲の人に宣言してしまうと後に引けなくなり、達成しないといられなくなるという効果もありますが、それよりも何度も人に話すことで、その夢や目標が現実のように自分自身の潜在意識にしみこんでその夢や目標を達成しやすくなるという効果の方が大きいようです。

ちなみに僕の今年の目標は、「毎日野菜を食べる」です！1年のスタートのこの時期に、家族で目標を共有しあってみるのもいいかもしれませんね(^-^) 中島卓裕

### 【おわりに】

来月のお遊戯会に向けて、リズム遊びや表現遊びなど楽しいことが始まります。元気に楽しく参加できるように毎日の手洗いをしっかりし、生活リズムを整えていきましょう。