

ほけんだより

～夏休み号～

令和3年7月16日 雲雀丘学園幼稚園

元気いっぱい遊んだ1学期も終わり、いよいよ夏休みが始まります。例年ですと、ご家庭では、旅行などで外出する機会も増えるかと思いますが、今年も引き続き感染対策をとりながらの夏になりそうですね。けがや病気、事故に気をつけて、元気に夏休みを過ごしましょう。



【夏休み中も、予防対策を継続しましょう】

1. 毎朝の検温、体調チェック

夏休み中は、「夏休み健康観察票」に記入してください。(後日配布)イロドリンクへの入力の手必要はありません。

ひまわり(預かり保育)をご利用の方は、登園時に持参してください。

発熱や風邪症状で受診する際は、医療機関に持参するようにお願いします。

2. 手洗い

共用の物を触った後、外出から帰った後などは、30秒手を洗いましょう。

手を洗えない場所では、手指消毒だけでも有効です。

3. 規則正しい生活と栄養のある食事を摂りましょう

抵抗力をつけるために、まずは規則正しい生活と栄養のある食事が必須です。

4. 熱中症に気をつけたマスクの着用を心がけましょう

公共の場へ出かける時には、マスクは必ず着用しましょう。密集、密接、密閉でない場面では、マスクを外してもかまいません。水分補給は、積極的に行いましょう。

5. 集団での会食や遠出の自粛

3密(密閉、密集、密接)対策が実施されていない場所には、行かないようにしましょう。自分が感染しない、大切な人へ感染させないという姿勢も大切です。

6. ソーシャルディスタンス(フィジカルディスタンス)

人と人の距離は2メートル(最低1メートル)あけましょう。大声で会話するなど厳禁です。

出かけるときは忘れずに

- ぼうし
直射日光が
あたるを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。
- 水筒
汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。
- 汗ふきタオル
あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。

木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

体にいいこと
たくさん **夏野菜を探せ!**

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

ヒント

- カゼ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり!
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

～お知らせ～

園からの貸し出し品の返却はお済みでしょうか。長いお休みに入りますので、借りている物がある場合は、返却をお願いします。学期始めから7月初旬に貸し出している方には個別でお手紙を渡しましたので、確認をお願いします。