



雲雀丘学園幼稚園 令和3年12月13日

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、気を付けないといけないことがたくさんあった1年でしたね。園児のみなさんも、本当によく頑張りました。クリスマスにお正月と楽しいイベントが続く年末年始。寒さに加え、生活習慣が乱れると、体調を崩しやすくなります。少し長いお休み、ゆっくりすごしてくださいね。

また、寒くなる季節は、かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎なども流行りやすくなります。ウイルスが原因でうつる病気は、誰でもかかる可能性があります。私たちにできる予防をもう一度確認してみましょう。



①手洗い

共用の物を触った後、外から帰った後、トイレの後などは、30秒程度かけて手を水と石けんで丁寧に洗いましょう。手を洗えない場所では、手指消毒液なども活用しましょう。

②規則正しい生活をしましょう

免疫力を高めるために、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけて、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

③マスクの着用

マスクは、自分のサイズに合った物を選びましょう。素材によっても効果が違い、不織布マスクが最も効果が高いとされています。また、マスクを捨てる時はビニール袋に入れて口をしばってから捨てましょう。

④3密の回避

3つの条件（換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面）が同時に重なる場面を避けましょう。また、3つの条件が重ならない場合でも、リスクを減らすため、できる限りそれぞれの条件を避けるようにしましょう。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。

⑤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。大声での会話は控えましょう。

⑥換気と湿度

30分に1回、数分程度、2方向の窓を同時に開けて行うのが有効ですが、寒い環境では、エアコンなども活用して換気をするようにしましょう。また、部屋の湿度を保つために加湿器を使ったり、洗濯物を部屋で干したりして50～60%程度を目安に適度な湿度を保ちましょう。冬場は、普段より室温が下がることがありますので、温かい服装を心がけましょう。

⑦こまめな掃除

新型コロナウイルス感染症は、洗剤に含まれる界面活性剤で除去出来ます。（詳しくはNITEウェブサイトをご覧ください。）特別な消毒をしなくても、こまめに掃除をしておくことで、ウイルスの感染拡大を防ぐことができます。

⑧不安や差別・偏見をなくそう！

人は、目に見えないウイルスや病気への不安やおそれから、感染症にかかってしまった人や場所を避けたり遠ざけたりして、不安になった自分を安心させようとしてしまうことがあります。敵は人ではなくウイルスです。感染症は誰でもかかる可能性があります。人を思いやるやさしい心は、不安な気持ちをなくし、ウイルスと戦う力になります。

⑨無理をせず、早めに受診しましょう

治療が遅れると、病状悪化のリスクを高めたり、感染症の広がりを防ぐことができません。発熱やいつもと違う体調不良がある場合は、早めにかかりつけ医に相談するか、県や市の「発熱等受診・相談センター（健康福祉事務所・保健所等）」や「新型コロナウイルス健康増進コールセンター」へ相談、または「発熱等診療・検査医療機関公表リスト」を参考に予約・受診してください。

感染症対策をしっかりと行って、元気に新年を迎えてくださいね。

冬休み中も、引き続き、毎朝の検温・体調チェックをお願いします。

後日配布する「冬休み健康観察票」に記入してください。イロドリンクへの入力の必要はありません。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お願いいたします。