



# ほけんだより

2020. 5. 7

桜ヶ丘第一保育園

今年度の始まりは新型コロナウイルスの流行があり、登園の自粛要請で保育園で過ごせない日々が続いていますね。自粛のご協力ありがとうございます。保育園で元気いっぱい動くことが出来ず、子供たちはストレスを抱えていることでしょう。大人もいろいろな対応に追われ大変な日々かと思いますが、また元気にみんなで遊べるようにゆっくり毎日を過ごしていきましょうね。

体調の変化がございましたら保育園にご連絡お願い致します。

## 感染性胃腸炎(嘔吐・下痢症)

家族感染も多く、大人も子供も罹ってしまうと大変ですね。

この時期もまた嘔吐・下痢が毎年流行ります。お休みの調整など難しいかと思いますが、蔓延防止のため、ご理解ご協力よろしくお願ひいたします。

下痢や嘔吐物に含まれているウイルスが手についたり、浮遊しているウイルスを吸い込むことにより、体の中に入って感染します。家族内感染も予防しましょう。健康ガイドラインの嘔吐下痢の対応のページを参考にしてください。



## 食事と水分補給



- ・ 医師の指示によって絶食のとき以外、一番おすすめなのは**おかゆ**です。おかゆが苦手なときはよく煮込んだくたくたうどんかトーストまたはパン粥がよいでしょう。玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの野菜スープもおすすめです。コンソメやだしの素などは使わないでください。かつおぶしや昆布でだしをとって塩ひとつまみで味付けします。
- ・ たんぱく質は、おとうふ・白身魚などから始めます。ひどい下痢でないときは食事をしっかりととりましょう。
- ・ **軽いときでも食べないほうがよいものは**…油っこいもの・生もの・塩辛いもの・刺激の強いもの・冷たいもの・甘すぎるもの・豆・納豆・貝・海藻類・りんご以外のくだもの・せんの多い野菜〜ごぼう・さつまいも・たけのこ〜・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品・ドレッシングなどです。
- ・ 水分は少しずつ何回にも分けて十分にとるようにしますが、ジュース・炭酸飲料は避け白湯・お茶などにしましょう。
- ※ 乳児でミルクを飲んでいるときは、自己判断でミルクを薄めたり、種類をかえることはやめましょう。医師の指示で

## 全園児健診

5月14日は全園児健診です。お子さんの体調のことで気になることがございましたら、個人ノートでお知らせください。



## 気を付けよう、思わぬ怪我

・ 爪が伸びていると遊びの中でお友達を傷つけてしまったり、お子さん自身の怪我にもつながりますので、こまめにチェックしてくださいね。



・ 髪の毛の長いお子さんは、ご家庭でしっかりと結んできて下さい。0クラスの誤飲防止の為、小さな輪ゴムのような髪ゴムはご自宅での使用をお願い致します。また、ぶつけた時に頭にけがをしないようなゴム(プラスチック製の飾りが無い)のほうがいいですね。

・ 歯科検診で診察して下さっているりょう歯科クリニックさんが、6月に南大沢に移転し、名前も「たまの森こども歯科」に変更になります。移転後も歯科検診は行っていただけます。

