



おひさま通信

5月号

緊急宣言から外出の自粛や様々な報道の中、保護者の皆様におかれましては、ご家族の安全を守る・仕事内容などの大変な毎日、コロナ対策の様々なご協力に対して、心から感謝いたしております。

また、子どもたちは、目に見えないウイルスに怖さを感じ始めているのではないかと思います。

“命を守る” “健康に過ごす” ために家庭でできることは何でしょう。

ウイルスを跳ね飛ばすには、免疫をあげる。

そのためにできることは

➡ **生活リズムを大切にすること!!**

*生体の生活リズムは、命・健康・発達の土台です。



生活リズムが大切、そのためにすることは？

生活リズムを整えるためには、脳のエネルギー源（ブドウ糖）を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかがすいてなくて朝食をたべられないなど、悪いリズムができてしまいます。体と心にとって、快適なリズムを身体に覚えさせましょう。

◎**食事のリズムをつける**・・・朝食をたべて1日のはじめの大事なスイッチを入れましょう。

◎**目覚めと眠りのリズムをつける**・・・**睡眠**も大切です。

睡眠中は各種の睡眠同調ホルモンが分泌されて脳とからだを守ります。

*睡眠同調ホルモン・・・成長ホルモン（骨や筋肉を育てる）

メラトニン・副腎皮質ホルモン

ベータエンドルフィン（元気・やる気）などがあります

特にメラトニンは**新陳代謝や免疫系に関するホルモン**だといわれています。

ワン、ツー、元気！

知っておこう 感染経路と予防法！

コロナウイルスが猛威を払っている今だからこそ！

あらためて、家庭での感染予防を親子で振り返り、大切な命を守っていきましょう！

接触感染

発病者に接触することで感染
病原性大腸菌、ヘルパンギーナ、手足口病
とびひ、流行性角結膜炎、感染性腸炎など

手洗いで高い予防効果

飛沫感染

くしゃみや咳などで飛び散った
だ液や鼻水から感染
咽頭結膜炎(プール熱)、インフルエ
ンザ、リンゴ病、おたふくなど

うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみ、咳などで飛び出した
ウイルスが、空气中に浮遊して感染
水ぼうそう、結核、はしかなど

予防接種や感染者に近づかないことで予防

コロナウイルスは接触感染と飛沫感染と言われている
だからこそ、手洗いやうがいは予防に有効な手段です！



最も洗い残しをしやすい部分
やや洗い残しをしやすい部分



マスクは着け方、外し方ももちろんですが、使用中触らないこともとても重要です！！
マスクのフィルター部分はウイルスや菌がいっぱい！



マスクの正しい使い方

着ける時

1. ゴムひもで固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆うことがポイント。
2. 鼻の部分を押しえてフィットするよう調節する。
3. 隙間がないように調整する。



使用中

使用中はマスクになるべく触らないようにする。特に、口周りを覆うフィルター部分には触らないよう注意し、触った時はすぐに手を洗う。

外す時

1. ゴムの部分を持ち、上の方に移動させる。
2. フィルター部分の表面に触らないよう注意して、顔から外し、廃棄する。
3. すぐに手を洗う。

