

# ほけんだより 3月

2022.03.01  
両国・なかよし保育園  
看護師



今年度も残すところあと 1 ヶ月となりました。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

### 3月の保健行事

0歳児健診・内科健診(幼児)  
3月 10日(木) 10時～  
登園のご協力よろしく申し上げます。

### 2月の感染症

新型コロナウイルス感染症	…7名
あたまジラミ	…3名



## 感染症予防について

子どもたちが集団で生活する中で、感染症は極力避けたい病気です。効果的な予防法を知り、子どもたちを感染から守りましょう。



### 生活習慣

生活習慣を整え、栄養のバランスのとれた食事を摂取しましょう。また規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることで、身体の免疫力を高めていきましょう。



### こまめに手洗い

感染症に対して有効な予防法は「手洗い」です。手洗いは石けんを使い、指先や爪の間を念入りにすることと、指の間や手首まで忘れずに洗うことが大切です。その後は十分に水で流しペーパータオル・清潔なタオルでよくふき取って乾かします。

### マスクの着用

咳やくしゃみがでている場合は、家のなかでもマスク(不織布)を着用しましょう。マスクをしていない時に咳やくしゃみがでそうになったら、ハンカチや衣類などで口と鼻をおさえ誰もいない方向に顔をむけましょう。

### 健康カードについて

健康カードを月末にご家庭へ返却致します。1年間の健康記録ですのでご家庭で保管してください。また、1月から3月分の予防接種の追記は4月お渡しする新しい健康カードにご記入ください。こちらでは予防接種状況を個人記録として記録しています。お手数ですがご協力お願い致します。

### 新型コロナウイルスワクチン 接種について

5歳から11歳までのワクチン接種が始まりました。接種は努力義務の適用外となりますので、メリットとデメリットを十分に理解したうえで、接種を受けるか否かのご判断をご家庭でお願いします。