

# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和4年4月  
福井市子育て支援課

## 新型コロナウイルス感染症対策を徹底しましょう

県の発表によると、全体の感染者数は、3月上旬をピークに減少の兆しが見られています  
が、未だ感染者の50%超が家庭内で感染し、学校・保育所等における感染は20%超とい  
う感染状況が継続しているようです。(3月18日時点)

### 【新型コロナウイルス感染症対策について】

園では、新型コロナウイルス感染症対策をはじめ、関係機関と連携しながら、お子さんの健康と安全の確保のため、様々な感染症対策を行っています。ご家庭におかれましても、引き続き、感染対策にご協力をお願いいたします。

#### ～保護者の方へお願い～

- ・毎朝、登園前に検温するなどお子さんの健康チェックをお願いします。
- ・お子さんが体調不良(発熱・嘔吐・下痢等)の場合は登園せず、早めにかかりつけ医に受診するか、受診・相談センターにご相談ください。  
※受診・相談センター(0776-20-0795)
- ・ご家族に体調不良者がいる場合についても、登園をお控えください。
- ・お子さんやご家族がPCR検査や抗原検査等を受けることになった場合は、すみやかに園にお知らせください。また、結果が出るまで登園をお控えください。
- ・感染・伝播速度が高いオミクロン株の特性を踏まえ、お子さんの発達状況等からマスクの着用が無理なく可能と判断される場合に、可能な範囲でマスクの着用をお願いします。  
(満2歳未満には推奨していません。)
- ・外から帰った後など、手洗い・うがいの徹底、換気の実施をしてください。

#### 毎朝、登園前に健康チェックをしましょう!

- 熱はありませんか?  
鼻水・咳など風邪症状は出ていませんか?(花粉症等と診断されているものを除く)  
顔色はいいですか? 元気はありますか? 食欲はありますか?

### 【生活リズムを整えましょう】

生活リズムを整えることは、健やかな園生活に繋がるとともに、今後成長していく上での基盤にもなります。保護者の方が意識しながら、お子さんの生活リズムを整えていきましょう。

#### 1. 早起きをして、「朝の光」を浴びましょう



朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。また、朝の光には心を穏やかに保つ「セロトニン」という物質の活動を高める働きがあります。

#### 2. 朝ごはんを食べましょう



眠っていた脳やからだが目覚めます。また、毎朝決まった時間に朝ごはんを食べることで、体のリズムが整い、意欲的な園活動に繋がります。

#### 3. 寝る前の環境を整えましょう



寝る前のテレビやスマートフォンの使用は、脳や体の成長、回復に必要なホルモンである「成長ホルモン」の分泌を妨げると言われているため、寝る1時間前は使用を控えましょう。



#### ～ 教えて看護師さん! (第2回) ～

お子さんにかぜの症状がある場合でも、元気があれば入浴させましょう。乳幼児は、新陳代謝が盛んでたくさん汗をかきます。ぬるめのお湯に浸かり十分に体を温め、皮膚を清潔に保つとともに、蒸気で鼻やのども潤しましょう。