

新型コロナウイルス感染予防のため、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。緊急事態宣言が解除され、私たちの生活も少しずつ普段の日常が戻ってきました。しかし、油断は大敵です！気を緩めずにそれぞれができる感染予防を続けていきましょう。また、自粛生活が長びき、メリハリのついた生活が難しくなっていたご家庭も増えていたことと思います。朝の生活リズムが整うと、おのずと1日のリズムも整いやすくなります。少しずつ生活のリズムも見直していきましょう。

感染予防3つのポイント



- 手洗い・うがい・マスク着用・咳エチケット(感染経路の遮断)
- 不必要な外出はひかえる、なるべく人ごみをさける(感染源の除去)
- 栄養・睡眠・運動など規則正しい生活で体調を整える(抵抗力を高める)

新型コロナウイルス・他感染症蔓延防止のためのお願い

緊急事態宣言の解除とともに政府から新しい生活様式の行動指針が発表されましたが、子ども同士、また子どもと保育者同士のふれあいが欠かせない子ども達が集まる保育園では「密」をさけることは無理難題です。。

登園前に37.5℃以上の発熱、呼吸器症状(咳・痰・鼻水等)、腹部症状(下痢・嘔吐・食欲不振)、体がだるい等不調がある時は、登園を控え、自宅療養や病児・病後児保育園を利用する等をし、他の子ども達にうつさない配慮をお願いします。

生活リズムを身につけよう

☆朝はだいたい同じ時間に起こす。

生活リズムを整えるには、まず朝起きる時間を小さいうちから決めておくことが大切です。

朝起こす時間・・・朝6時～7時半くらいまでの間

昼寝・・・お昼頃～3時頃まで⇒夜9時前後に眠くなるリズムになる。

☆起きたら、太陽の光を浴びる。

☆目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べる。

☆平日と休日の起床時間の差は2時間以内にする。

子どもの眠りのためのポイント

★眠くなるような環境や時間の工夫をし、生活パターンを作る★

30分前から寝る準備を！

寝る30分前には、パジャマに着替えトイレを済ませ、歯磨きをはじめましょう。

