



# 8月保健だより

令和2年8月3日(月)  
八千代保育園



みんなの健康を守るために 大切にしたい合言葉

# あいてますか



これからの生活では、「ソーシャルディスタンス」「手洗い」「マスク着用」「換気」など、子どもたちに覚えてもらいたいことがたくさんあります。

千葉県船橋市の先生考案の衛生的な生活をするための合言葉「あいてますか」には、これからの生活で大切にすべきことが分かりやすくまとめられています。

- ・あいだをあけよう
- ・てあらいをしよう
- ・マスクをつけよう
- ・かんきをしよう

緊急事態宣言は出てはいませんが、連日コロナウイルス感染者数も増え続けています。都内の保育士や園児の感染報告も出てきています。まだまだ、ワクチンや特効薬はありません。新しい生活スタイルを守って熱中症をはじめ様々な感染症にも気を付けて過ごしていけたらと思います。

先月は梅雨も重なって呼吸器症状(咳・鼻汁・鼻閉・咽頭痛)がクラスで蔓延しています

集団生活の場でもあり、飛沫や密集は残念ながら防ぐことができません。体調が優れない場合は早めの受診や引き続き家庭内保育や時短保育のご協力をお願いします。

## 8月の保健行事

日程	内容
8月 5日(水)	身体測定：全園児
8月 14日(金)	0歳児健診：内海園医



### 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

### 鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静にかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意ましよう。

### 鼻に異物が入ったら…

まず口から大きく息を吸い、そのまま異物が詰まっていない方の鼻の穴を押さえ、勢いよく「ふんっ」と鼻をかませましよう。出てこない場合は2~3回繰り返しますが、やり過ぎると鼓膜を痛めるので注意まします。異物の一部が鼻先に出てきて、つまみ出せそうなのは、慎重に取り除きます。決して無理には行わず、簡単には取れない場合は耳鼻科を受診ましよう。

