



2020年5月
第14号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

新型コロナウイルス感染症蔓延防止の為、ゴールデンウィーク中も「スティホーム」、「家にいましょう」が呼び掛けられるなど、国全体が未曾有の体験を強いられています。自分たちに出来ることを今一度考えてみましょう。

爽やかな気候の5月もあと少しとなり、梅雨の季節がやってきます。季節の変わり目には、健康面でも栄養面でも様々な配慮が求められます。

【新型コロナウイルス感染症】

現時点で小児に関する情報は限られており、若年層には軽いといわれていますが、重症化しているケースも報告されています。

子どもは正確な症状を訴えられないため、注意が必要です。今後、感染が拡大すれば小児の発症者が増える可能性があり、ご家庭でも感染予防を心がけましょう。

ウイルスに打ち勝つには、個々の免疫力がカギになってきます。まずは、こまめな手洗い、うがいをしっかり行い、ウイルスを近づけないことが重要です。

アルコール製剤や除菌シートの購入が困難になっていますが、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）による掃除でも効果があります。衣類等は、80度以上の熱湯に10分間つけてから洗濯すると除菌効果があります。しっかり、乾燥もしましょう。また、栄養をしっかりと、睡眠も十分にとりましょう。

外出を控えて自宅で過ごす時間が増え、いつまで続くのかわからない状態に、気持ちが落ち込みがちです。病気になったら怖いという不安が差別を引き起こし、症状があっても言えなかったり、受診が遅れたりして感染を拡大させ、医療崩壊などを引き起こすといわれています。

気持ちを前向きに明るく持つことも免疫力アップにつながります。好きな音楽を聴いたり、面白い番組を見たり、凝った料理を家族で作ったりアイデアを膨らませ、困難な日々を乗り越えましょう。

食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。食事をするときは以下のことに気をつけましょう。

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④ 菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う



梅北保育園からのお知らせ

☆見に来られませんか！

平成28年度以降の卒園記念作品が、保育園南側駐車場壁面に展示してあります。

☆園開放の休止

毎月第2、第4火曜日に園開放を実施していますが、当面の間、園開放を休止いたします。