

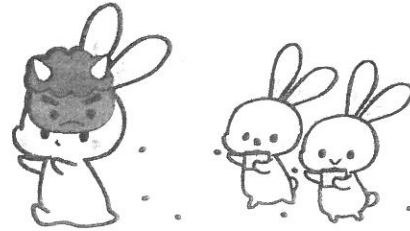


ほけんだより

きらら保育園
令和3年2月1日

2月に入り、暦の上では春を迎えます。ですがまだまだ寒い日が続いています。全国では新型コロナウイルスが猛威をふるい、感染者が増え続けている状況です。今後も引き続きうがい・手洗いの徹底や室内の換気を行い感染予防に努めていきたいと思ひます。

ウイルスを追い払おう！



ウイルスに負けない

ウイルスと戦う抵抗力(免疫)をつけて丈夫な体をつくる事が大切です。白血球の1種であるナチュラルキラー細胞が私たちの体を外敵から守ってくれます。

睡眠…よく寝る事で体の抵抗力が高まります。

栄養…粘膜を強化して、体の抵抗力を高めます。バランスの良い食事が丈夫な体をつくります。

運動…外遊びや運動をして体を十分動かす事で抵抗力を高めます。

ウイルスをもらわない

予防の第一は、手洗いとうがいですが、人混みを避ける事も予防につながります。休みの日の過ごし方にもご配慮ください。

ウイルスをうつさない

人にうつさない事も大切です。咳やくしゃみでしぶきと共にウイルスが飛び散ります。咳やくしゃみをする時は周りの人から顔をそむけましょう。使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後は手を洗いましょう。

※感染予防に歯磨きも効果的！

日頃から口の中をきれいに保ち、細菌を除去しておく事が感染症予防に有効といわれています。

