

5月ほけんだより

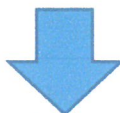
松山市 保育・幼稚園課
令和3年度 第2号



現在、感染力が強いといわれる変異株の感染が多く確認され、県内は「まん延防止等重点措置」が適用されています。園では、新型コロナウイルス感染予防に細心の注意を払い、教育・保育を進めているところです。ご家庭におかれましても引き続き、新型コロナウイルスの感染予防にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症について 普通に生活をしていたら感染しないのでは？

これまでと
全く異なる
状況



- ✓ 変異株の感染力の強さ
- ✓ 市中感染の度合い

感染リスクの高い行動ではなく、日常生活の中で感染する事例が多数確認されています。

不要不急の外出自粛が重要です！

『大型連休（GW）』の過ごし方

～会いたい気持ち 今回は見送り 接触避けて
自宅ですることを～

①同居する家族と自宅でゆっくりと

- 日常的な買物や家族との外食は2回に1回は見合わせ、外出を少なくとも5割削減
- 不特定多数が集まる場（イベント、集客施設等）混雑する場への外出を控える
- 親戚や友人等、身近な間柄でも、接触を避ける
- 県外に限らず、県内でも、旅行や帰省は控える

②親戚や友人等とは電話やオンラインで

- 県外の親戚や友人等に、県内の感染状況や、県の要請内容等を伝え、来県・帰省を控えるよう呼びかける

目に見えないウイルスと戦うには！！

- 毎日顔を合わせている人間関係の中で過ごす。
- 体調に異変を感じたら、外出や人との接触を必ず避ける。
- 基本的な感染対策の徹底（マスクは適切に着用（鼻出しマスクなど不完全な着用は効果なし）、手指消毒は極めて有効）
- 「3密」の場は絶対に避ける。

生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう

早起き・早寝から始めましょう！！

「早寝・早起き」ではなく、この発想を逆転し、まず1週間早起きしてみましょう。（外の日光を浴びるとより効果的です。）1～2週間程続けると子どもたちの体内時計は、徐々に朝方にかわり、早起きのつらさは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は、早寝になった分で取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うのです。ただし、週末の寝坊には、注意してください。お昼近くまで、寝坊してしまうと体内時計が一気に乱れてしまいます。

体内時計をみだすもの！！

不規則な睡眠習慣は生体リズムを乱します。私たちは、朝に目覚めて明るい光を浴びてから、約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもでは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も目覚め時刻もますます不規則になっていきます。特に、週末に寝坊をする子どもは、体内時計を整える強い光（太陽光）を浴びる機会を減らしてしまい、夜更かし型に拍車がかかってしまいます。

水分補給をしっかりと！！



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を行いましょう。

- ・ 普段からこまめに水や麦茶を飲むようにしましょう。
- ・ 飲み方は、1回分は少なめに、回数を多く飲みましょう。
- ・ のどが渇く前に水分補給するようにしましょう。

スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう

日常生活にスポーツドリンクなどばかりを飲むと、お茶や水を嫌がるようになって飲まなくなってしまう。スポーツドリンクなどは、体をたくさん動かして大量の汗をかいたときなどに飲むようにし、糖分の摂りすぎに注意しましょう。

