



兵庫教室

空気が乾燥し、さまざまな感染症が流行しやすい季節になりました。感染症予防には、日頃からの小さな行動がとても大切です。ご家庭でも、感染症対策を行っていただき、これからくる冬休みや年末年始に向けて体調を整えていただけたらと思います😊

今月はご家庭ですぐに取り入れていただける感染症対策をまとめました。おこさんと一緒にぜひ実践してみてください。

家庭でできる感染症予防

手洗いでウイルスを洗い流そう

手にはウイルスがつきやすいので、指先や手首まで丁寧に洗えるよう声掛けをかけてあげてください。親子で一緒に取り組むことで習慣化しやすくなります😊



マスクは正しくつけよう

咳やくしゃみをする時は、ハンカチ・マスク・袖で口と鼻を覆うことをお子さんに教えてあげてください。周りの人を思いやる大切なマナーです。



喚起で空気を入れ替えよう

室内には空気がこもりやすい季節です。数分でも窓を開けて換気をする習慣をつけてください。新鮮な空気を入れ替えることで、感染予防につながります。



咳エチケット

マスクと鼻と口の両方を覆い、隙間が出来ないようにつけれるか見てあげてください。外す時は耳のゴムを持つなど、清潔に扱うことも教えてあげてください。



体調の変化に気をつけよう

「いつもと違う?」と感じたときは、早めの休養や受診が感染拡大を防ぐ第一歩です。

体調が優れない場合には、無理をさせずゆっくり休ませてあげてください。



生活リズムを見直そう

生活リズムが整うことで、代謝や免疫力がアップして病気や感染症にかかりにくくなります。こどもたちの成長にいい影響があります。朝の生活を見直してから、より良いリズムを作り元気に過ごせるようにしましょう!

早寝・早起きをしよう!

規則正しい生活を作る基本で、集中力や心身の健康につながります。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。それによって体も脳も目覚めます。



朝ごはんを食べましょう

朝食で胃腸を働かせ目覚めさせます。食欲がない場合にはコップ一杯の牛乳だけでも🥛



夜更かしをしない

夜遅くまでゲームやYouTubeを見ないで早く眠りましょう。次の日に起きられなくなるとリズムが崩れます。



～教室での取り組み～

- ・毎日の教室内外の掃除、車内の清掃を行っています
- ・感染症について子どもたちに話をし、手洗いの仕方や咳エチケットについて紙芝居で学んでいます。