



# 6月 ほけんだより



5月29日発行  
軽野保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## てあらいをしましょう

新型コロナウイルス感染症の第二波の流行が懸念される中、まだまだそれぞれが予防に努める必要があります。保育園では手洗いの方法を改めて子ども達と確認をしました。（今後実施予定のクラスもあり）内容は以下の通りです。



⑤の親指を洗うところがポイントです！  
つつい忘れがちなところですが、親指はよく使う指で、人差し指との股の部分のしわにバイキンが隠れています。  
ぜひご家庭でもこの手順でお子さんと手洗い実践をしてみたいかがでしようか。

## ク～ラ～を

### 上手に使いましょう

本格的な暑さの前に・・・

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の暑さと冷えた室内、そんな環境を行き来していると体温調節がうまくできなくなり、体が

- \* 外気と室内の温度差は5℃までにしましょう。
- \* 湿度が高い時は、冷房ではなく『除湿』機能だけでも快適に過ごせることもあります

『ステイホーム』家族皆が家庭で過ごすことが多い日々です。我が家ではこの期間、夕食後の食器洗いの担当をあみだくじで決めよう！という試みをしています。我が家は6人家族なので当たる確率も低い状況。

食後の片付けがないのは非常に楽。幸せ（笑）以前のような日常が少しずつ戻ってくる兆しが見えてきた今。このあみだくじ制度だけはそのまま続けたいなあ・・・とひそかに願っています。

看護師 野崎 幸子

