



1月号

令和4年1月4日発行

軽野保育園



年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまったというお子さんはいませんか？新しい1年がスタートしました。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。皆が心身ともに健康で過ごせますように。本年もよろしくお願いたします。

低温・低湿の冬は様々な感染症ウィルスが大好きな季節です。うがいと手洗いが予防の基本です。またウィルスをよせつけない丈夫な身体づくり、環境づくりも大切です。

人ごみを避ける



たっぷり睡眠
十分な休息

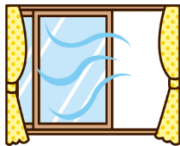


やはり手洗いが基本



通常、手指に付着しているウィルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に↓
さらにハンドソープで10秒のもみ洗いを合わせると1/10000に減らせるんだよ。
すごいでしょ！

30分～1時間毎の
換気



2方向以上の窓を開けると効果的



ガラガラうがい

ガラガラうがい難しい場合は
ブクブクうがいでもOK



咳エチケットについて

咳やくしゃみをする時は、ウィルスが広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り感染を防ぎましょう。

●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパー等で鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクは不織布素材がお勧めです。鼻までしっかり付けましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーはすぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



昨年末、初めて『古着ボックス』というシステムを利用してみました。ご存じの方もいらっしゃるでしょうか？これは、家庭で不要になった衣類ダンボール1箱（1口）当たりで、発展途上国の子ども達5人にポリオワクチンが届けられるというシステムです。利用には2,000円程度の自己負担金が発生します。私がこれを利用しようと思ったきっかけは、子ども達の笑顔が頭に浮かんだから。

これまでは、いざ人のためになる事を何かしたいという気持ちがあっても、目の前の募金箱に2,000円を入れることはまずありませんでした。けれど『5人分のポリオワクチン』と聞くと、具体的なイメージが湧くのです。発展途上国の子ども達の顔が浮かび、何か自分にも出来ることがあるのかも・・・と思えたのです。

人に何かを伝えたい時、より具体的に話すことは大事なこともあるかもしれません。やはり漠然としているモノより自分の中でイメージができる方が、人の心は動きやすい。

『古着ボックス』以外にも『台所ボックス』というものもあり、こちらは台所の不用品一口あたりでアフリカ等の子ども達に5食分の給食が届けられるそうです。興味のある方はぜひ検索してみてくださいね。



看護師 野崎 幸子