

進級・進学に向けて

3月は子ども達が、一段とたくましくなったことを感じる時期です。来月には、それぞれ進学や進級を迎えるので生活を振り返り、日頃の習慣を見直してみましょう。

<お子さんの生活をチェックしてみてください>

- ① 早寝・早起きをしていますか？
- ② 外出後や、食前・トイレ後に手洗いをしていますか？
- ③ 朝食はきちんと食べていますか？
- ④ テレビやゲームは時間を決めていますか？
- ⑤ 普段から外で元気に遊んでいますか？
- ⑥ 十分な睡眠がとれていますか？
- ⑦ おやつのはきはき決めていますか？
- ⑧ 毎日排便はありますか？

※身長や体重の変化にも目を向けやせ・肥満傾向はないか、生活習慣を見直していきましょう。また、予防接種のものがいないか母子手帳で確認し、体調の良い時にすすめましょう。

感染諸対策を継続しましょう

国内において、昨年度及び今年度の夏季～冬季に流行する感染症（アデノウィルス・インフルエンザ等）の発生がほぼありません。日頃から、感染拡大防止対策にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

<正しくマスクはできていますか>

- ① サイズは合っていますか？
- ② 鼻は隠れていますか？
- ③ 毎日取り換えていますか？
- ④ 清潔は保っていますか？
- ⑤ 予備はもちあるいていますか？
- ⑥ マスク入れは洗濯 or 取り換えをしていますか？

<正しく手洗いはできていますか>

- ① 手の甲は洗いましたか？
- ② 指の間は洗いましたか？
- ③ ツメは短く切りましたか？
- ④ 手首は洗いましたか？
- ⑤ 時計や指輪は外しましたか？

※30秒以上の手洗いが推奨されています。また、洗い終わったら清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きましょ。手洗い後のアルコールも大切です。

<部屋の温度と加湿>

- ① 換気は常にしていますか？
- ② 気温 18℃以上・湿度 40%以上を保っていますか？

※気温・湿度が低い環境だとウィルスが繁殖しやすくなります。密閉空間を作らないように換気を行いましょ。加湿器や空気清浄機を使用するのも効果的です。