

# ほけんたより5月

2020年5月7日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

5月！ 暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、まだまだお天気や時間帯によって気温が大きく変化し体調がくずれやすくなります。また久しぶりの集団生活による疲れも心配です。そこで「早寝・早起き・朝ごはん」まずは早起きをして生活リズムを整えていきましょう。

## 森のかおりそのミミズ…？

桜の季節もいつの間にか過ぎ、新緑がまぶしい季節となりました。  
美しいさまざま緑や爽やかな森の香りには癒されますよね。ただ、森の香りには…

森の香りの成分のひとつは“フィトンチッド”というもの  
ロシア語で “フィトン” = 植物  
“チッド” = 殺す という意味  
名前の通り、植物は自ら守るために出している毒の臭い…  
香りだったということだそうです。



天敵を寄せ付けな  
いようにしたり、  
殺したりする  
働きがあるんだ

虫や微生物たち  
から身を守るため  
に出してるよ



しかし、人間にとっては心身をリラックスさせる  
効果がある香りだそうです。

長いお休みが終わったあとに、豊かな自然の中で  
ゆっくりできる時間があるといいですね。

## ★予防接種について

しっかりとスケジュールを立ててとって思っている、乳幼児期は体調も崩しやすく、また緊急事態宣言中に病院に行くのも… なんて考えるとなかなか計画通りにはいかないものですね。

でも、子どもたちを多くの感染症から守るために欠かせない予防接種!!

乳幼児期は感染症に対する抵抗力(免疫)が未熟なため、罹ってしまうと重い後遺症が残ってしまった  
り、命の危険にさらされてしまうこともあります。そうした感染症に罹らないようにするのが、  
予防接種です。新型コロナウイルス感染症だけではなく、他の多くの感染症にも  
注意が必要です。ぜひ、かかりつけ医に相談してみましょう。





### \*あだちっ子歯科健診

5月より実施予定でしたが、この新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、延期となりました。秋以降の実施を検討しているとのことで、決定しだいお知らせいたします。

### \*春季・プール前健診

緊急事態宣言解除後に日程調整を行い、決定しだいお知らせいたします。

今更ですが…  
予防に必要な  
《手洗い・うがい》

#### 手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包みこすり洗います。



手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。



最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすいだ後、清潔なタオルなどで手をふきます。



#### うがいの方法



まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。



口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。



水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。

参考：茨城県メディカルセンター (URL <http://www.imc.or.jp/column/mame0902.html>)

子どもたちに会えることをとても楽しみにしています。  
みんなの溜まりにたまった話を聞くこと、  
また、それを笑顔でたくさんおしゃべりしてくれる姿など…  
想像すると、緊急事態宣言解除後のスタートが待ち遠しいです。

