



ほけんだより 5月号

とみやまこども園 令和2年5月1日



世界中で新型コロナウイルスが流行し、日本でも緊急事態宣言が発令されています。園でも今まで以上に子ども達の細やかな健康状態の変化に気が付くようにしていきたいと思います。

3つの密を避けましょう！

新型コロナウイルスの流行で、多数の都道府県では新型コロナウイルスによるクラスター（集団）の発生がみられています。クラスター（集団）を予防するためには、下記の3つの条件がそろう場所を避ける必要があります。

① 換気の悪い密閉空間

風の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。扇風機や換気扇を併用して工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

② 多数が集まる密集場所

他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。

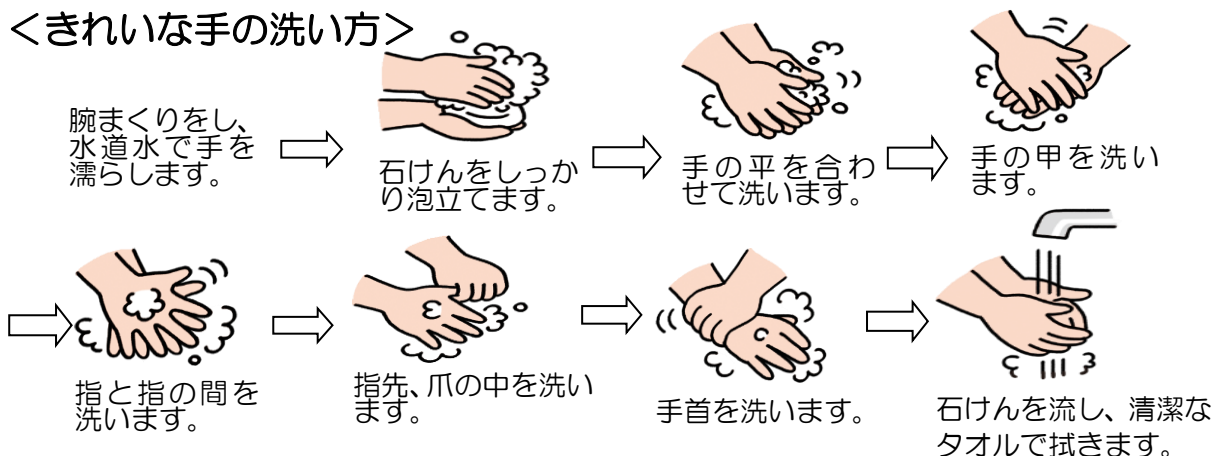
③ 間近で会話や発声をする密接場所

対面での会議や面談が避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

手洗いをしましょう

手洗いは、感染症の予防にとってとても重要です。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。手洗いの習慣が身に付くように、ご家庭でも、取り組んでください。

<きれいな手の洗い方>



※手洗いは、30秒（ハッピーバースデーの歌を2回）くらいすると効果的だと言われています。



紫外線について

日本では初夏の5月から8月に最も紫外線が強くなります。一日のうちでは正午頃（太陽が頭上にくる頃）強い紫外線が届きます。紫外線の浴び過ぎは、日焼けやシミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性や悪性の腫瘍、白内障等を引き起こすことがあります。しかし、紫外線は悪い影響ばかりではなく、カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する手助けもします。紫外線の浴び過ぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていくことが大切です。

<紫外線の浴び過ぎを防ぐには>

新型コロナウイルスの流行により外出自粛をされている中、気分転換に近所にお散歩に行くこともあると思います。

今回は外に出られる際に、紫外線を浴び過ぎないようにする対策をご紹介します。

- ① つばのある帽子をかぶる
- ② 衣服で覆う（露出が多い服を避ける）
- ③ 日陰を利用する
- ④ 紫外線の強い時間を避ける
- ⑤ 日焼け止めを塗る



※曇りの日でも、晴れの日のご80%程度の紫外線が存在しているといわれています。

—赤ちゃんと紫外線—

人は、食事と日光の紫外線から必要なビタミンDを得ています。近年、日本では日焼けを避ける若年女性が増えると共に、乳幼児のビタミンD欠乏症も増加しています。ビタミンD欠乏症になるとカルシウム不足からけいれんを起こしたり、骨が曲がりやすくなって、ひどいO脚になったりします。これらの症状を起こさないためにも適度な日差しを浴びることも大切です。しかし、赤ちゃんは大人と比べて皮膚が薄く、紫外線による影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴び続けることは禁物です。強い日差しが直接当たらないように、帽子やベビーカーの日よけを利用したり、紫外線の強い時間帯を避けるなど工夫しましょう。

