

なかなか終わりの見えない新型コロナウイルス感染症の終息・・・  
自由に遊ぶこともできず、外出もままならず親子共にストレスの溜まる毎日だと思います。  
それでも全ては命あってこそ！感染せず元気であることが一番なのです。  
ステイホーム！あとしばらくの我慢です。頑張りましょう。

## 困った時には・・・

おうちにいて困ること・・・それは子どもが怪我をした時や病気になった時。  
本来ならば、すぐに病院を受診したいところですが、今は新型コロナウイルス  
感染症の影響から受診をためらう人が多く、病院自体も受け入れを断ることも  
あるようです。府中市では以下の窓口で対応しています。ご利用下さい。

小児救急電話相談（電話：#8000 または 03-5285-8898）

<開設時間> 平日：午後6時から午後11時

土・日曜日、祝日、年末年始：午前9時から午後11時

<主なサービス> 受診の必要性の判断、医療機関の案内、応急手当のアドバイス

## 保健からのお知らせ

- ・新型コロナウイルス感染症の流行に伴う臨時休園により、年度当初に予定していた園医による内科健診と身体測定は4・5月と中止することになりました。ご了承下さい。
- ・保育園では、新型コロナウイルス感染症による流行拡大防止のため、手洗い・うがいの徹底、マスクの着用、アルコールによる園内の消毒の実施、ペーパータオルの使用、十分な換気を行い感染予防につとめています。又食事や午睡も密をさけた対応をしています。今現在、当園関係者による発症はありません。

# 楽しく STAY HOME

## その1：エア－うがい

この時期にマスターしてもらいたい子どもたちのうがい。口の中に空気を入れてほっぺを膨らまし**フグのまね**。次にそのまま口をとがらせて**タコのまね**。“フグ・タコ・フグ・タコ・・・この感覚を身につける事が大切です。おうちで鏡を見ながら、おうちの方とぜひ一緒にやってみましょう！

## その2：鼻のかみかた

小さくちぎって丸めたティッシュを机の上に置き、片方の鼻を押さえて鼻息だけでティッシュを飛ばしてみてください。この時、口から息を吸い口をしっかりと閉じることがポイントです。おうちの方とどっちが遠くに飛ばせたかな？と競争するとお子さんはきっと夢中になること間違いなし！気がつけば鼻がかめるようになっていますよ。

## その3：おうちで爪チェック

昨年度から、4・5歳児クラスを対象に爪チェックを行っています。“爪は親に切ってもらうもの”ではなく、自分の体を意識して、自ら爪が伸びたことを自覚できることを目的とし保健指導をしています。

♪爪切りの歌♪を紹介します。♪線路は続くよどこまでも♪の曲に合わせて歌ってみてください。

♪つめはのびるよ どこまでも♪  
つめはのびるよ どこまでも  
いちにち0.1ミリ いっしゅうかんで0.7ミリ  
てはあしの4ばいも のびるんだ  
ふゆよりなつのほうが のびるのさ

いっしゅうかんにいっかいは かぞくみんなのつめきりデー  
ピチパチプッチン ピチパチプッチン  
おふるあがりは きりやすい

子どもたちには、手のひらを自分の方に向けて、指より爪が顔を出したら爪を切ろうね。と伝えています。おうちでも「爪が顔出してないかな？」と一緒に確認できるといいなと思います。

保育園が再開できる日も近いと思います。うがいが出来るようになったり、鼻がかめるようになったり・・・と成長したお友達に会える日を楽しみにしています！