



5月のほけんだより

令和2年5月1日発行
戸塚愛児園

新緑の5月。外はさわやかな風が吹き抜けています。新型コロナウイルスの影響を受け、ゴールデンウィーク中も外出自粛により、心身ともに疲れがたまっているかと思えます。早寝早起きを心がけ、生活習慣を見直しましょう。



園の虫よけ対策



園では虫よけ対策として、ハッカ油スプレーを使用していましたが、新型コロナウイルスの影響により（エタノールの在庫不足のため）、これらの調合が困難になってしまいました。そこで、新たに「ミョウバン水」を作り、お散歩や園庭遊びの際に使用したいと思います。

各クラスにサンプルを置きますので、どうぞお試しください。

※成分など気になる方やお肌に合わないお子さまは、クラス担任までお申し出下さい。



「ミョウバン」とは・・・

ミョウバンには収斂（しゅうれん）作用、殺菌作用、消臭作用があります。

殺菌作用があるので、ニキビ肌やあせも・水虫の改善にも効果が期待できます。また肌に優しいので、肌の弱い方でも安心して使うことができるのも特徴です。

作り方（ペットボトル2ℓ）

- ・水道水 …… 2ℓ
- ・焼きミョウバン …… 約 6.6g
- ・ハッカ油 …… 15滴

（すきなアロマオイルを入れてよい）

- ① 空のペットボトル2ℓに焼きみょうばん約6.6gを入れる。
- ② ペットボトル2ℓに水道水を入れふたを閉めて10秒程振ります。
- ③ 白く濁った液体が透明になるまで1～2日程待ちます。
- ④ ハッカ油を15滴入れ攪拌し完成。

予防接種を受けましょう

水痘（みずぼうそう）・麻疹（はしか）・結核などは、くしゃみ咳などで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染します。

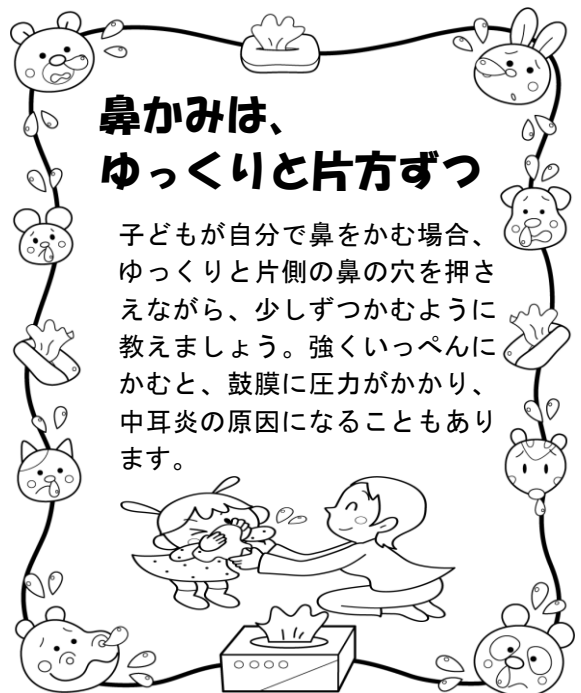
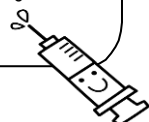
予防策は、予防接種および感染者に近づかない事です。保育園では集団生活の場であり、潜伏期間等も含めると、感染者に近づかない事は不可能です。そこで予防接種を受ける事が有効です。集団で予防接種を受ける事で、予防接種を受けられないお子さまも守られます。

おすすめの受け方

1歳になったらMR（麻疹・風疹混合）ワクチンを受けましょう。流行していなくても、できるだけ早目に水痘（みずぼうそう）、おたふくかぜのワクチンを受けましょう。

MR（麻疹・風疹）ワクチン

対象年齢：1回目は1歳から2歳になるまで、2回目は、小学校入学前の1年間（すずらん組）になります。対象年齢のお子さまは、予防接種を忘れずに、必ず接種しましょう。



鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。