ほけんだより

２０２０年５月１日
ひまわり保育園

　ぽかぽかと暖かい陽気になりましたが、外出制限が続き、心も身体も疲れが溜まっていることと思います。たっぷりの睡眠と、バランスのよい食事で免疫力をアップしましょう。

現在のひまわり状況

※現在、感染症の報告はありません。

尿検査について（くま・きりん・ぞう）

5月に尿検査を行う予定でしたが６月以降に行います。日程が決まりましたら、お知らせいたします。

健康診断の日程変更のお知らせ

　健康診断を５月２１日（木）に予定しておりましたが、新型コロナウィルスによる休園が延期されたため、下記の日程で行う予定です。

健診日（予定）…６月１８日（木）
１４：００頃～

コロナウィルス感染予防について

●こまめに手洗いをしましょう

外から帰ったら、食事の前、トイレの後など石けんで３０秒以上かけて丁寧に洗いましょう。

●バランスのよい食事をしましょう

●1日9～10時間くらい睡眠をとりましょう

●できるかぎり咳エチケットをこころがけましょう

咳やくしゃみをする時、手で覆った場合は、その後手をよく洗いましょう。