



暑い夏はいかがお過ごしされましたか？今年はコロナウイルス感染症の流行があり、遊びに行くのも気を遣いますね。家で親子の時間も増えたのではないのでしょうか？まだまだ、暑い日が続きそうですが、元気に毎日の活動に取り組むことができるように、夏の疲れを取りながら、生活リズムを整えていきましょう。



生活リズムの見直し



週末や休みの時に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？風邪を引かない体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ごはん、歯磨き、トイレを済ませましょう（朝ごはんは必ず食べましょう）。
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう。

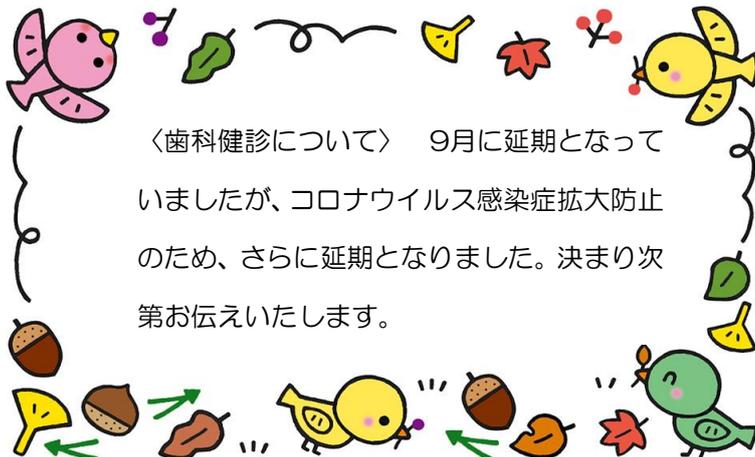


流行する前に予防接種を受けましょう。

本格的な感染症の流行期の前に、受けることのできる予防接種はぜひ受けておきましょう！

特にほし組さんでMRワクチン（2回目）を未接種の方や1歳のお誕生日を迎えた方でMRワクチン（1回目）を未接種の方は、早めにMRワクチンを受けましょう。

インフルエンザの流行期に合わせて、インフルエンザの予防接種も10月の下旬、または11月の月上旬に受けることをお勧めします。



〈歯科健診について〉 9月に延期となっていました。コロナウイルス感染症拡大防止のため、さらに延期となりました。決まり次第お伝えいたします。

＜8月の感染症状況＞

- ひかり・・・ヘルパンギーナ 1名
- にじ・・・ヘルパンギーナ 3名
- 突発性発疹 1名
- 以上児・・・ヘルパンギーナ 2名
- 胃腸炎 1名