



日中は暖かく、春の陽気を感じられる気候になりました。最近では、インフルエンザやコロナウイルスといった感染症が流行しています。手洗い・うがいをこまめに行い、マスクの着用で予防しましょう。また、しっかり睡眠をとり、適度な運動やバランスのとれた食事をする 것도大切です。今年度もあとひと月、元気に登園できるよう、生活習慣を見直してみましよう。



<コロナウイルスってなんだろう？>

発症すると、37.5℃以上の発熱や呼吸器症状（咳・肺炎など）がみられます。感染経路は、インフルエンザと同等といわれ、飛沫感染（咳・くしゃみ・つば）や接触感染（ドアノブ・スイッチ・バスなどのつり革）になります。潜伏期間は、1～12日（多くは5～6日）といわれており、症状が出ない場合もあります。

<予防方法は？>

基本的な予防方法として、手洗い・うがい、マスクの着用があります。何かを始める前や作業を切り替える時など、こまめに手を洗い、ウイルスを寄せ付けないようにします。また、「睡眠・適度な運動・バランスのよい食事」などの規則正しい生活をする 것도大切です。

主食（米・パン）
 主菜（肉・魚・卵・豆腐）
 副菜（野菜・きのこ・海藻）
 ★少しずつでも
 とり入れてみましょう！



- ★こまめな手洗い・うがい
- ★マスクの着用
- ★しっかり睡眠をとる
- ★適度な運動をし、体力をつける
- ★バランスのとれた食事をとり、免疫力をつくる

きりん組の給食試食会が行われました！



子どもたちのリクエストによる給食を、お父さん・お母さんと一緒に食べました。苦手な野菜も少しでも食べようとする姿が見られ、成長も感じられる試食会になりました。