



ほけんだより

1月号

令和2年1月6日
かすかべ社の保育園
看護師 小島美香

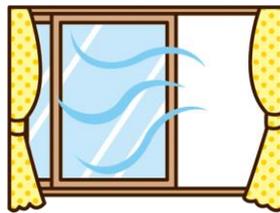
あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？ちょっと夜更かししてしまっただけ・というお子さんはいませんか？
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思っております。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があります。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていするため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。耳鼻科で吸引してもらおうのも、ひとつの手です。

