



ほけんだより

1月号

平成30年1月4日
小倉すくすく保育園
看護師 山口友恵

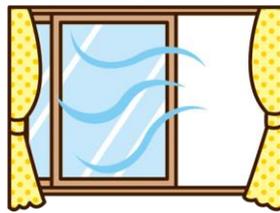
あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？不規則な生活習慣が
ついてしまった・・・というお子さんはいませんか？
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝え
していきます。本年も宜しくお願いいたします。

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
てゐるため、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。