



# ほけんだより・1月

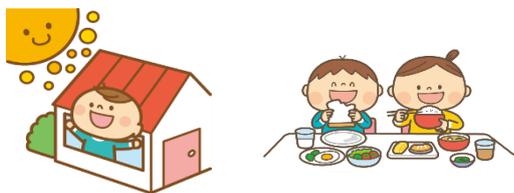
令和5年1月4日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

あけましておめでとうございます 🍡

今年はどうなるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。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。

## 生活リズムを整えよう

長期のお休みで、つい不規則な生活をしていませんか。かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康な生活を目指しましょう。



## 寒い時期のケガや病気に気をつけよう

- 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。
- 早寝早起きをしましょう。
- 感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。
- ポケットに手をい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。
- 乾燥しないよう加湿器をつけましょう。



## 鼻水のおはなし

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻りに鼻水を拭いてると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場面は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



## 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、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

●0歳児健診（もも組）

1月11日（水） 11:00～

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。

●12月の欠席状況理由

発熱・咳・鼻水・下痢・嘔吐・腹痛