



# ほけんだより・1月

令和6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 🍡

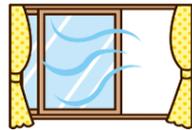
年末年始は元気に過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。ほけんだよりを通して、感染症や病気についてお伝えしていきます。本年も宜しくお願い致します。

## 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



## 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。



## 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、鼻や喉につ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。

## 鼻水の色を見てみよう！！

### 透明

気温の変化によるものや風邪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、鼻の奥で詰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。



### ●0歳児健診（もも組）

1月17日（水） 10:30～

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  
アデノウイルス・インフルエンザ