




1月ほけんだより

令和3年1月8日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園こども未来学舎

新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？ 目標を立てる年の始めだからこそ「かぜを引かない」「手洗い・うがいを必ずする」などの健康についての目標も立ててみましょう。

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す。




鼻水の色を見てみましょう


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います。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

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。



::◆::::◆::*::◆::*::◆::*

冬のかぜについて

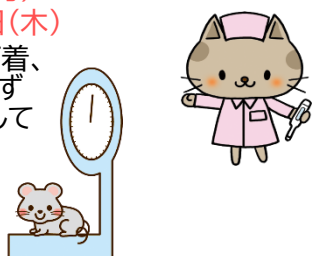
冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

::◆::::◆::*::◆::*::◆::*



身体測定
 1月18日(月)~
 1月21日(木)
 *体操着、下着、くつ下に、必ず名前を記入してください。

自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。



かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感



激しい耳の痛み

予防

濡れたティッシュ

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切