



12月園だより



ほけんだより

早いもので、今年も残すところ1ヵ月となりました。朝夕はめっきり冷え込んで空気が乾燥しています。寒さと共に鼻水が出ているお子さんが増えてきました。冬にはインフルエンザ・ノロウイルスなど感染症が流行しやすい時期になります。トイレの後・食事前・外出後などは、手洗い・うがいをし、感染症予防に努めていきましょう。

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

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！

まだ上手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、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

どんな鼻水が出ていますか？

*どんな鼻水がでているかよく見ると、かぜの進行度がわかります

「透明でさらっとした鼻水」➡かぜの初期で一般にみずばなどと言われる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

「黄色や緑色を帯びた鼻水」➡かぜの症状も悪化してきています。いつまでも黄色や緑色の鼻水がでている時は要注意！急性副鼻腔炎や中耳炎などを起こしている場合もありますので耳鼻咽喉科を受診しましょう。このほかアレルギー性鼻炎の可能性もあります。



🌸 保育園であそぼう 🌸

★12月17日(火)

10:00~11:00

自然物を使ってあそぼう
を予定しています。