

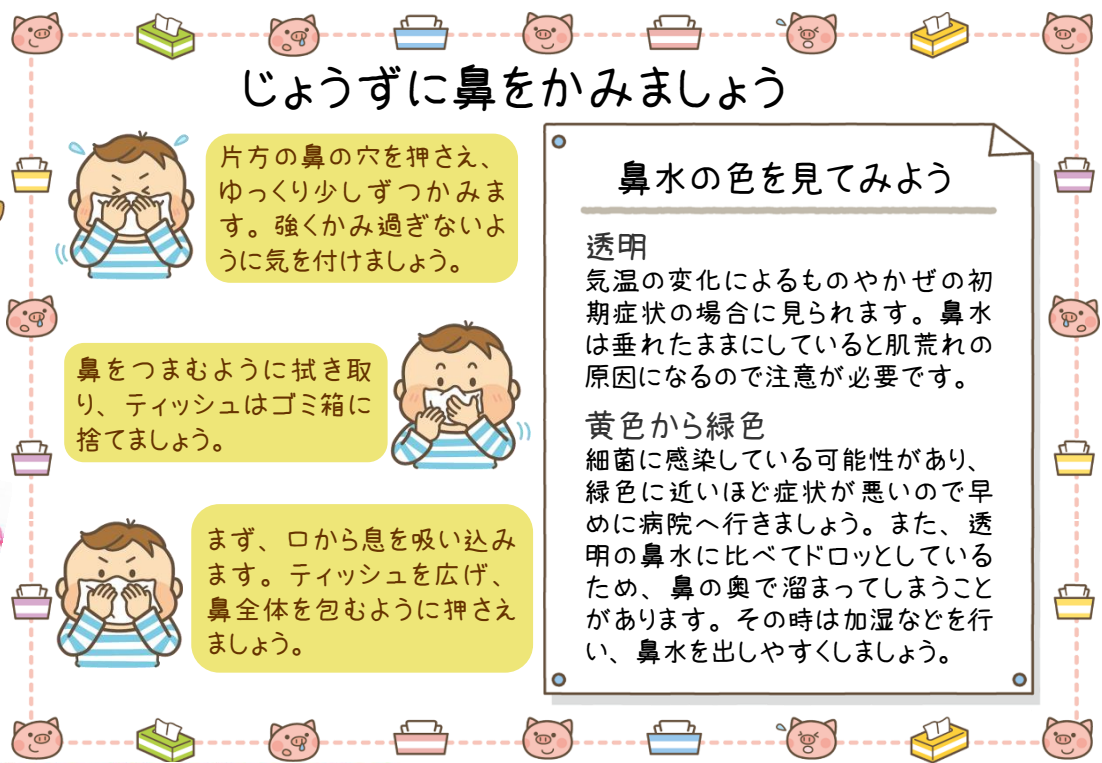


ほけんだより

令和5年1月4日 西保育所

あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。今年も子ども達が健康に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切に病気に負けない体づくりを心がけましょう。また、冬に流行る感染症を予防するために、うがい、手洗い、消毒を行い、お部屋の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。今年も子ども達が健やかに過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防などをお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。



じょうずに鼻をかみましょう

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。

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。

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。

症状

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴、閉そく感

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

繰り返しやすい、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

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期にネギみそ湯
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めにはショウガ汁
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらし、吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える野菜類
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。

ビタミンC
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける