



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和6年12月2日(月)



早いもので今年もあと一か月となりました。今年の夏は暑さも厳しく、体調を崩したり、感染症にかかったりする子もいましたが、早めの対応や受診をしていただきありがとうございます。冬になると、インフルエンザや、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。今後もうがい手洗いを丁寧に行い、感染予防に努めていきましょう。



☆お知らせ☆

歯科検診があります！

日：12月3日(火) 時：午前9時開始

*9時開始ですので、8時45分までには登所してください。

*歯磨きを忘れずにしてください



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。

どうして鼻水が出る

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

小さい子はこまめに吸い取る

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、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える

鼻がかめるようになった

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、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



薄着の習慣を身につけましょう

季節が移り変わり、肌寒く感じる朝もあり、つい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

