



ほけんだより

2024年 12月
沼袋西保育園
看護師

街路樹の葉色が、すっかり赤や黄色に色付きました。吹き渡る風は冷たさを増して、思わず首をすくめてしまいます。秋を過ぎ冬が迫ってきました。

先月、園では複数の感染症報告がありました。手足口病、流行性角結膜炎(流行り目)、インフルエンザ A 型、溶連菌感染症、新型コロナ感染症があり、他にも風邪症状や高い熱で欠席する子も多いようでした。

インフルエンザの流行はこれからと思われます。大人も子どもも手洗いうがい等、予防を心がけましょう。

ウイルスは乾燥した空気が大好きです。暖房と加湿を適切に使いましょう。

正しい鼻のかみ方とは？

小さなお子さんは、鼻水や鼻づまりの状態が長引いてしまうと、中耳炎や副鼻腔炎(蓄膿症)に移行する可能性があります。お子さんが、お話ができるようになって、大人の動作のまねができるようになったら、鼻をかむ練習を始めるといいでしょう。



<正しい鼻のかみ方>

- Point 1: 片方の鼻を押さえ、片方ずつかむ。
- Point 2: 鼻水を押し出すために、しっかり口から息を吸う。
- Point 3: ゆっくり少しずつかむ。強くかまない。



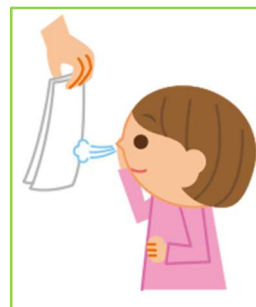
鼻をかむには、片鼻で息を吐きだせないとかむことができません。

まずは片鼻から、息を吐きだす練習をしてみましょう。

はじめは大人がお手本になって、一緒に練習してみるといいでしょう。

<鼻から息を吐きだしてみよう その①>

- ① ティッシュを2つ折りにし、短冊状にする。
- ② 鼻の前にティッシュを垂らして、口から大きく息を吸い、一旦息を止める。
- ③ 口を閉じ、片方の鼻を押さえ、もう一方の鼻で息を吐く。



<鼻から息を吐きだしてみよう その②>

- ① 机の上に、ティッシュを丸めたものや軽いものを置く。
- ② 片方の鼻を押さえ、押さえしていない方の鼻から息を吹き、ティッシュを飛ばす。

12月の保健行事

3日(火) 身体計測:乳児クラス

4日(水) 身体計測:幼児クラス

12日(木) 9:30~ 0歳児健診

26日(木) 9:30~ 0歳児健診