

# 1月のほけんだより

令和2年1月6日

東京自由保育園

あけましておめでとうございます。みなさん元気に年末年始を過ごせたでしょうか。寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期となってきました。

風邪の引き初めに出る鼻水、鼻の症状だけだから…と放置しておく中耳炎や喉の炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。風邪をこじらせない為にも、鼻を健康に保つ配慮をしましょう。

## 鼻水・鼻づまりには…

1

鼻水が出る



元気で食欲もあり、他の症状が見当たらない場合は、出た鼻水をこまめに拭きとりながら、しばらく様子を見ましょう。

2

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。サラサラした鼻水は風邪やアレルギー性鼻炎等。粘りのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性あります。

3

鼻水で鼻の下が荒れ赤くなっている



ワセリン等の保湿クリームを塗って、ケアしましょう。



4

鼻づまり



鼻の粘膜が腫れる事で起こります。部屋を加湿したり、鼻の粘膜を休めてあげると良いです。酷い時には耳鼻科や小児科を受診しましょう。

## みんなの手はきれいかな？

幼児クラスを対象に手洗い指導を行いました。きいろ組・みどり組は手洗いチェッカーを使用し、日頃の手洗いの振り返りを行いました。白く光り、汚れが残っている様子を見て、「気持ち悪いよー。」「でもここは光ってないね。」など、個々に評価しながら、楽しく取り組むことができていました。また、あか組は手洗い方法の練習に重点を置き、1つ1つの洗う動作を細かく確認しながらすすめていきました。

やってみてどうだったかな？洗い残しやすい場所はどこだったかな？ぜひお子さんに聞いてみてください！

風邪に負けない元気なからだを作るには、日頃の手洗いうがい大切です。

ご家庭でも、普段何気なく行っている手洗いを、この機会に振り返っていただければと思います。

## ☆1月の保健行事☆

- 7日(火) 視力検査(5歳児)
- 15日(火) 視力検査(4歳児)
- 16日(水) 乳児身体測定
- 17日(木) 幼児身体測定
- 21日(火) 0歳児健診

