



ほけんだより



2024年1月4日
ナーサリー新宿
看護師 金子雪乃

あけましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせたでしょうか？生活リズムを整えながら、手洗いうがいをし、病気に負けない体づくりを心がけましょう。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

今月の保健目標
年末年始休み後の生活リズムを整える

じょうずに鼻をかみましょう

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。



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。

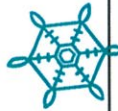
黄色から緑色

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ため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。



寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



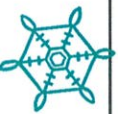
ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう

1時間に1度、換気をしましょう



手洗いうがいをこまめにしましょう

咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう

早寝早起きをしましょう



お知らせ・お願ひ

- ☆ 保育園は集団生活の場であるため、発熱や嘔吐下痢等の症状がある際は、自宅で療養して様子を見るだけでなく、病院を受診して、感染症の有無や登園しても大丈夫なものか判断していただきますようお願いいたします。
- ☆ 病院を受診した際に感染症と診断された際は、登園届を提出してから登園していただきますよう、ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。
- ☆ 予防接種、健康診査の状況を把握しています。受けた際には健康カード家庭記入欄に記載をして提出してください。また予防接種を受けた後はごくまれに副反応として発熱することがあります。お子さんの体調にご留意ください。詳しくは、入園のしおり p.18 をご参照ください。よろしくお願ひいたします。