



ほけんだより

1月号

令和6年1月4日 第10号
キッドワールドセカンドこども園
園長 高木 良司
保健師 中村 深喜

あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年はどんな年になるのでしょうか？今年も心身ともに元気に過ごすために、食事や運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。本年も宜しくお願いいたします。

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たため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

冬は湿度管理に注意しよう

部屋の湿度を意識したことがありますか？

湿度のコントロールは、インフルエンザや風邪などの感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症ウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活



発になってしまうからです。湿度の目安はおよそ50% (40~60%) です。電化製品の

加湿器の他に、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気を付けましょう。

濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。様々な方法で、この冬も元気に乗り切りましょう。



お知らせ

身体計測週間 (すもも組・かりん組・れもん組) ➡ 9日(火)~12日(金)
(いちご組・あんず組・きうい組) ➡ 15日(月)~19日(金)
健康診断: 30日(火)

令和4年6月生まれは1歳6か月児健康診査、
令和2年8月生まれは3歳児健康診査の対象児
です。忘れずに受診しましょう。

おさらい!

マスクの「つけ方・はずし方」

のポイント

つける

- 1 鼻をおさえる
-
- 2 あご・ほほをおさえる



はずす

- 1 ひもの部分を持つ
-
- 2 袋に入れて捨てる



マスクは正しくつけないと、十分な効果が得られないこともあります。日常的にマスクをつける生活も長く続いていますが、いろいろな感染症が流行しやすい冬だからこそ、改めて確認をしておきましょう。

マスクには様々なウイルスや菌が付着している場合もあるため、マスクを外した後は、必ず手を石けんでよく洗きましょう。また、咳やくしゃみをするときは、マスクの上から手で押さえるようにしましょう。勢いでマスクが浮き上がり、隙間から細かい飛沫が出てしまうことがあります。

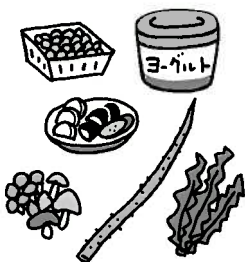


腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!

腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。