



ほけんすごより

H30.1.9

看護師 宮原博子

あけましておめでとうございます。年末年始はいかが過ごされましたか？

お出かけをされた方、ご家庭で過ごされた方、寝て過ごした…などいつもとは違う生活リズムで過ごされた方も多いのではないのでしょうか。保育園でも新年を迎え、七草粥やどんどやなど伝統行事も行われます。気持ちも新たに過ごしていきましょう♪



鼻は上手にかめますか？

以上児さんになると鼻を上手にかめるようになりますが、そよかぜ組未満ではお鼻で「フン」してと言っても、なかなか伝わりませんよね。コツをつかめると未満児さんでもかめるようになりますよ。

そもそも鼻水とはなんでしょう？鼻の中の粘膜は適度に湿っていますが、ウイルスや細菌が侵入してくるとそれを流し出そうと鼻の水分の分泌が増えます。最初は透明でさらっとしていますが、粘膜の炎症が進んでくると色のついた鼻水に変化してきます。垂れてくるとすすってしまうお友達もいますが、鼻水にはウイルスや細菌がいるので、こまめにかんで外に出すことが大切です。鼻水が溜まったままになると、耳のほうに流れてしまい中耳炎になったり、副鼻腔炎になったりすることもあります。



◎ 鼻からフン！ができるようになる遊び ～ティッシュの飛ばしっこ競争～

- ① 小さくちぎって丸めたティッシュを机の上に置き、口で吹き飛ばしてみせる。子どもと一緒にしてみよう！
- ② 口から息を吸い込んでしっかりと閉じます
- ③ 片方の鼻を指でふさいで、鼻息だけで「フンッ」とティッシュを飛ばしてみましょう。
- ④ 丸めたティッシュを鼻息で飛ばしてみましょう！大人がお手本をして見せ、その後子供に促しましょう。上手に鼻がかめないうちは吸引器などの使用もおすすめです。

12月の感染症&内服状況

ひかり	内服回数	25回
	感染性胃腸炎	2名
にじ	内服回数	33回
	感染性胃腸炎	3名
そよかぜ	内服回数	23回
	アデノウイルス感染症	2名
以上児	内服回数	41回
	インフルエンザA型	1名
	インフルエンザB型	1名
	ヘルパンギーナ	1名
	感染性胃腸炎	1名

★子どもの肌はテリケート★

子どもは肌のバリア機能が未発達です。乾燥しやすいこの時期、乾燥が進むことでバリア機能がどんどん失われます。その結果カサカサ皮膚になり荒れていきます。これが進むとあかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出てきます。

外出後の手洗いやお風呂の後は保湿ケアを心がけていきましょう☆

