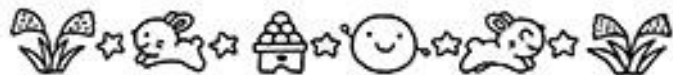


おひさま

ながかみ 保健だより
2019年9月号 文責 山下

9月に入りましたが、日中は30℃を超える日が続いており、残暑も厳しく、疲れが出やすい時季です。急な発熱や咳が続くなど、体調をくずすお子さんも増えています。

秋に向かう季節の変わり目、ちょっとした大人の気配りで体調を整えてあげましょう。



来月の内科健診について(おしらせ)

年2回(春・秋)行う内科健診の2回目です。嘱託医の吉井先生に診ていただきます。

10月16日(水) 事務所

- * さくらんぼ
- * きいちご
- * れもん・りんご・あんず
(ひかり・かぜ)



10月9日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

- 先生に伝えたいことや質問がありましたら、
前日までに「お知らせメモ」でクラススタッフに伝えてください。
- 必ず、どちらかの健診日に出席くださいますよう
ご理解・ご協力をお願いいたします。



鼻水をかんでいますか？

鼻水が垂れている子、ズルズルすする子を目にします。そのままにしておくと、風邪、中耳炎(急性、滲出性)、気管支炎などの病気になりやすくなります。

そこで、大人が「かみ方」を教えてあげましょう。大人が手を添え、「ふ〜ん」と言葉をも添えて、鼻水をこまめにかむことが大切です。

鼻をかむ時は、口から息を吸う

空気をたっぷり取り入れ、
鼻水を押し出す。

片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえる
ようにする。

鼻に
優しい
かみ方

ゆっくり、小刻みにかむ

- ① あわてず
- ② あせらず
- ③ 少しずつかむ

強くかまないこと

かみにくいときも一度に力を
入れず、少しずつかむ。

中耳炎の原因にもなります。



中耳炎の症状

耳をよくいじる

耳が痛い



耳漏



不機嫌



聞こえが悪い



呼んでも気づかない



発熱

