

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年11月号 文責 山下

園庭の木々が色づき始め、足下に落ちる葉を手にとる子、製作に活かして葉で遊びを楽しんでいる子がみられます。秋になった季節の移ろいを感じとっていることでしょうね。

さて、今から、冬に向けて流行が予測される感染症（感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど）にかかりにくい丈夫な体をつくっていきましょう。

12日（木）、13日（金）の内科健診のご協力よろしく申し上げます。



♪ 脱ぎ着しやすい「薄着」で生活しましょう。

朝晩の冷え込みや気温の変化にあわせ、今一度、着脱する服装を見直してみましょう。厚着での生活は、

- ① 寒暖を皮膚で敏感に感じ取りにくくなります。また、
- ② 少し身体を動かすだけで、たくさんの汗をかいてしまい、体が冷えて体調を崩しやすくなります。

お子さんの体調や汗のかき具合を観察しながら、『薄着』を心掛けましょう。

下着を選ぶ

・綿100%の袖なしまたは半そでのもの（保温・吸湿性が良い素材を）

※ヒートテックは汗をかきやすく体が冷えやすい素材です。



薄手の重ね着

・厚手の服1枚着るより、動きやすく脱ぎ着しやすい衣服を着せましょう。

動きやすい服装で

・裏起毛の上着、スカート付きのズボンは、すぐ手が出ずに転びやすいです。
・ゴム付きの帽子をかぶりましょう。



鼻水をかむことを教えてあげましょう。

鼻水が垂れたままの子や、ズルズルと鼻の奥へ鼻水をすすっている子を目にします。鼻水を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、鼻の「かみ方」を教えるあげながら、大人が手を添え、「ふ〜ん」と言葉も添えて、鼻水をかむことが大切です。また、こまめに鼻水を拭いてあげましょう。

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

