

おひさま

ながかみ 保健だより
2023年2月号 文責 山下美香子



節分・立春を過ぎると、暦の上では春になります。
先月からの寒さや冷え込みを体感してしまうと、
暖くなる春の訪れが待ち遠しいですね。



感染症流行時のご協力をお願いします。



冬が到来し、感染症が流行る時期になりました。
園児・きょうだい・ご家族の方が、感染症の病気
にかかった時には、園や事業所スタッフへご連絡
(症状や経過など)をいただいております。

ながかみは、園生活中の他児への感染拡大を
防ぐため、同居されているきょうだいの方やご家族
に感染症の症状が出た場合は、

**完治するまで園児はご自宅でご様子を見て
いただき、大事を取っていただくよう、ご協力
いただいております。**

今後とも、ご協力をよろしくお願いいたします。



鼻水をかむことを伝えていきましょう。

鼻の下に鼻水が垂れたままいる子や、ズルっ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かかりやすくなります。

そこで、お子さんに鼻の「かみ方」を教えてあげながら、大人が手を添え、「ふ〜ん」と言葉も添えて、鼻水をかむことを伝えてみましょう。また、こまめに鼻水を拭いてあげ、鼻の下の赤みを取ってあげましょう。

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

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

