



けんこう 健康だより  
 がっこう 12月号



早いもので、今年も後1か月となりました。今年 は 11月 から 急激に寒くなり、インフルエンザや胃腸炎等で休んだ子ども達もたくさんいました。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、風邪予防をしています。ご家庭でも引き続き体調管理に十分な配慮をお願いします。

はなみず  
 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。



はなみず  
 どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

ちいこ  
 小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。

はな いろ み  
 鼻水の色をみてみよう

とうめい  
 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。鼻水はた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。

きいろ みどりいろ  
 黄色から緑色へ

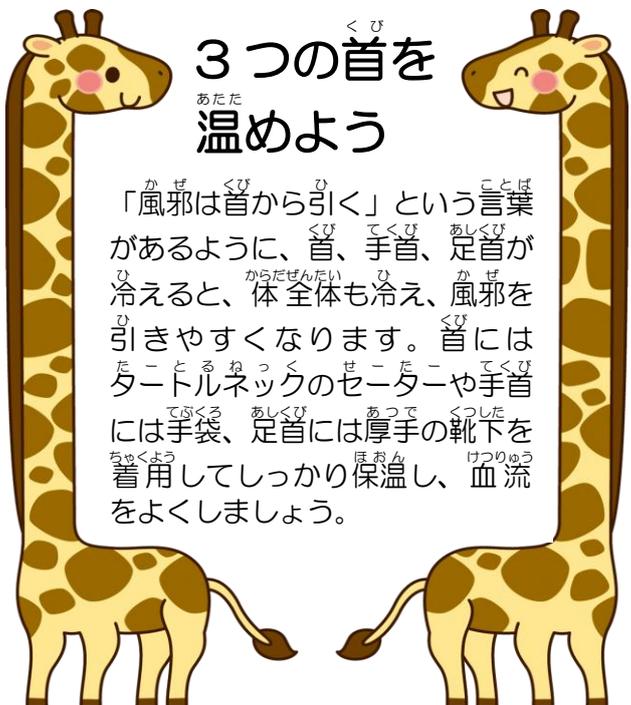
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、鼻の奥で溜まってしまうことがあるため加湿などを行いましょう。

がっ かんせんしょうじょうほう  
 ≪11月の感染症情報≫

ようれんきんかんせんしょう ・溶連菌感染症	10名
のろういるす ・ノロウイルス	1名
てあしくちびょう ・手足口病	3名
いんふるえんざかた ・インフルエンザA型	15名
げり おうとしょうじょう ・下痢・嘔吐症状	11名

くび  
 3つの首を  
 あただ  
 温めよう

「風邪は首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、風邪を引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターや手首には手袋、足首には厚手の靴下を着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。



よほうせっしゅ  
 予防接種について

予防接種をした際は、すこやか手帳に記入をお願いします。また、かかりつけ医と相談し、計画を立て、予防接種を受けるようにしましょう。

