



# 健康だより 11月号



2017.11.1発行  
かんのん町保育園  
看護師 吉留

先月は秋雨前線や台風の影響で雨が降り、外に出れず、寒い日もありました。これから冬になるとインフルエンザや風邪などが流行します。戸外で元気に遊び、きちんと食事をして、規則正しい生活を心がけるなど健康に冬を乗り越える準備をして行きましょう。



10月の感染症情報  
溶連菌感染症 4名

## 11月8日はいい歯の日です。



6月の歯科検診から4ヶ月が経ちました。その後、乳歯や永久歯が生えてきたなどの子ども達がいると思います。乳歯の頃は虫歯がひどくなるまで症状が出にくいですが、仕上げ磨きの時に歯を観察し歯の成長や虫歯防止のために見ていきましょう。

## 鼻のかみ方の練習方法

**ステップ1** ティッシュペーパーを顔の前にたらし、口で「ふー」と声を出して息で吹いてみましょう。

**ステップ2** 同じティッシュペーパーを両方の鼻で「ふん！」のかけ声にあわせて鼻息で吹いてみましょう。口は閉じるように教えてあげてください。



**ステップ3** ステップ2がうまくできるようになったら、いよいよ鼻をかんでみましょう。「口を閉じて」と声かけをして、片方の鼻をティッシュペーパーで押さえてあげて、「ふん！」と声かけをしてください。



まず、家族の方がお手本を見せてくださるといいかもしれません。

## 鼻のかみ方NG集

### ●力まかせにかむ・両方の鼻を一度にかむ●

力まかせに鼻をかんだり、左右両方一度に鼻をかむと、鼻血が出たり、耳が痛くなります。また、細菌やウイルスが鼻・耳の奥のほうに追い込まれ、中耳炎や副鼻腔炎などのトラブルの原因になります。

### ●中途半端にかむ●

たとえば鼻を上手にかめない小さな子どもの場合、残った鼻水の中で細菌が増え、気管支炎や肺炎につながる可能性があります。



### ●鼻すりは禁物●

鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥に入ったり、耳にまで達して中耳炎を起こすこともあります。鼻水はすすらずに、きちんとかんで外に出しましょう。