



1月

# ほけんだより

平成28年1月1日

南日野保育園



新しい年を迎えました。長い休みを楽しくご家族の方と過ごしたことと思います。いつもと違う生活リズムになり休み明けは疲れる事と思いますが、少しずつ生活リズムをみんなで整えていきたいと思います。また、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど様々な病気が流行る時期です。手洗いやうがい、食事や睡眠とできる予防をみんなでしていきたいと思います。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

### かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を揉む

急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

健康指導でも教えていただきました。そしてクラスにも手洗いの仕方を貼ってありますのでお子さんと一緒に見てください。