

ほけんだより

2021年11月号

あおぞら保育園

秋から冬へと季節が移り替わる時期になりました。朝晩と冷え込む日も多くなり咳や鼻水、熱の出るお子さんも増えてきました。かぜだけではなく胃腸炎も流行してくる時期になります。こまめな手洗いや十分な睡眠で感染症予防をこころがけましょう。

11月の保健予定

- | | |
|-----|--------------|
| 1日 | ひよこぐみ身体測定 |
| 2日 | りすぐみ身体測定 |
| 4日 | うさぎぐみ身体測定 |
| 5日 | きりん・ぞうぐみ身体測定 |
| 8日 | らいおんぐみ身体測定 |
| 25日 | 園医診察日(ひよこぐみ) |



鼻水をためないで!



この季節になると鼻水をたらしている子が増えてきます。小さな子どもは鼻と耳をつなぐ管(耳管)が短いため鼻水が溜まっていると鼻をすすることによって細菌やウイルスが耳の方に入ってしまうことがあります。中耳炎の原因にもなりますので、鼻のかみ方を練習しましょう。

- ① ティッシュペーパーを鼻にあてる
- ② 片方の鼻の穴をしっかりと押さえて口を閉じ、しずかに鼻から空気を出す
- ③ もう片方も同じようにかむ
- ④ 鼻水をきれいに拭き取る

鼻をかむのが苦手な子も多いのですが強く鼻から空気を出しすぎない事に気を付けながら根気よく練習してなるべく鼻水をためたりすすったりしないようにしましょう。



寒くても水分補給は大切です

水分補給は夏だけの話ではなく秋や冬でも水分不足の危険があります。なぜなら・・・

理由1

皮膚からも水分は蒸発しています。特に空気が乾燥する寒い季節はより蒸発が進みやすいといわれています。

理由2

夏より喉が渇いていると感じにくく水分をとる機会が減ってしまいがちです水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなります

冬の水分の取り方

- ・寝る前、起床後にしっかりと補給
- ・喉が渇いたと感じる前にこまめに
- ・体が冷えないよう白湯など温かいものを選びましょう

