



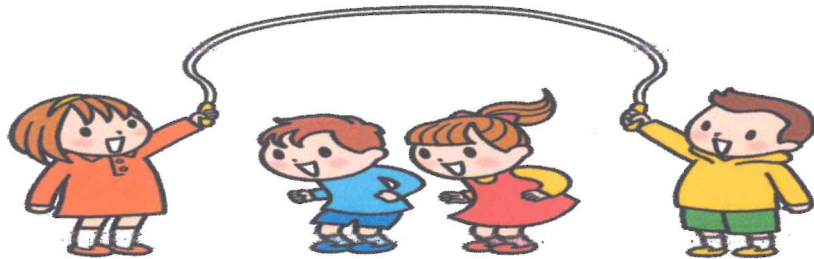
# ほけんだより 1月号

令和6年1月5日  
上間さつき認定こども園  
看護師 石原

あけましておめでとうございます。休みは楽しく過ごせましたか？ 園には子供達のにぎやかな声が戻ってきます。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

## 生活リズムを整えましょう

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

## 鼻水の色を見てみよう

### 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。鼻水は垂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。

### 黄色から緑色

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、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

