

保健だより 11月号



2021.10.29

新渡戸文化子ども園

保健室 丹野・金子

日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。この時期になると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょう。



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、子どもは鼻水がでやすくなります。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。

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、鼻やのどにつ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割もあります。

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、鼻吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。また頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は保湿剤等を塗って保護したり、必要に応じて病院で相談しましょう。

鼻がかめるようになったら・・・

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように週間付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。



不要不急では
ありません！

新

新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

なぜ遅らせないほうがいい？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。



病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

お

子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種をお願いします。

