



ほけんだより 1月号



令和3年1月1日
虹の丘保育園

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 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。

お正月休みの過ごし方

今年は、コロナ禍での新年を迎えます。帰省や旅行を検討され県外移動を予定されている方がいらっしゃると思います。まだ、予断を許さない状況下ですが、こまめなうがい手洗いを徹底し、お子さまの体調管理に十分な配慮をよろしくお願いいたします。なお、年始に体調がすぐれない場合は無理せず自宅安静をお願いいたします。以下の方は、園までお知らせください。

- ① 県外移動を予定されている
- ② 県外から帰省された方と接触予定のある方
- ③ 陽性者と濃厚接触の可能性のある方

その他、ご協力よろしくお願いいたします。

- ・なるべく人ごみの多い所には行かないようにしてください。
- ・蜜を避けるため、大人数での会食、集まりは避けてください。
- ・この機会に家族団らん、ステイホームでお過ごしください。

たくさんのお願いと注意事項がありますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。1月4日元気に会いましょう。

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。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。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。



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ットしているため、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。