



# ほけんだより

R4年1月5日  
認定こども園あゆのさと

あけましておめでとうございます。年末年始、体調を崩すことなく、楽しくすごせましたか？  
今年も子どもたちが健康に楽しく過ごせるように、ほけんだよりを通してお知らせしていきます。  
本年もよろしくお願いいたします。

## お知らせ

### ○フッ素塗布

1月13日(木) 9:30~



★乳児および年少児の希望者のみ

※希望する方は、1月12日までにカード  
を提出してください

### ○手洗い教室

1月14日(金) 9:30~



★年長児のみ(ひまわり)

## 子どもの体調について

去年は、12月頃からスギ花粉が飛散し  
始めアレルギー体質の子どもが鼻炎→  
かぜをひき、受診するケースが多かった  
と、耳鼻科の医師の話です。これから  
花粉症のピークを迎えます。鼻水や咳は  
“熱が出ていないから”と軽く考えがちで  
すが、実はかなり、体力を消耗します。子  
どもにとっては辛い症状です。鼻水や咳  
がひどい時は無理をせず、休養するよう  
お願いします。



## 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。  
ティッシュを鼻に広げ、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  
ずつかみます。強くかみすぎない  
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

アレルギー性鼻炎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もなります。

### 黄色から緑色

かぜの悪化や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  
に受診しましょう。また、透明の鼻水に比べ  
ドロツとしているため、鼻の奥に溜まってし  
まうことがあります。その時は加湿などを  
し、鼻水を出しやすくしましょう。

