

はげんだよ!

12月

令和4年12月 みなみかせ保育園

冬休みにクリスマス、お正月・・・と、楽しいイベントが続く年末年始、お出かけや旅行の計画を立てているご家庭も多いと思います。寒さに加え、疲れや環境の変化、生活リズムの乱れから、体調をくずしやすい時期でもあります。

スケジュールを詰め込みすぎず、ゆとりのある計画で、元気に楽しい時間を過ごしてください。



病気の予防を心がけましょう!



<p>なるべく人混みを避けましょう</p>	<p>食事や休養でからだの調子を整えましょう</p>	<p>室内の湿度を保ち喉や気管支の防御機能を保ちましょう</p>
-----------------------	----------------------------	----------------------------------

じょうずな鼻のかみかた

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います。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

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。

11月の感染症

特に目立った感染症はありませんでした。ただ鼻水が多く咳が長く続く子がおおくなりました。11月の中旬ごろからコロナが世間で増え続けていますので家族のかたも検査しましたらお教えください。また、感染力の強いインフルエンザに家族の方がかかりましたらお声をおかけ下さい。