



ほけんだより



美木多いっちゃん保育園
2月号



気温が低く、乾燥した日が続いています。2月3日は暦の上では立春で春を迎えるといわれますが一番寒いのがまさに今頃！です。
インフルエンザは流行していませんが、コロナウィルスはまだまだ怖いですね。
出来る感染予防・手洗い、うがいをしっかりと。免疫力をアップして、まだ少し先にやって来る春に向かって、頑張っていきましょう！



今月の保健行事



2/15 身体計測

2/24 内科検診 14時～

あかざわ小児科 片桐医師の診察です。
健康上の質問などは事前に担任、
看護師にお伝えください。
結果は全員に配布します。



視力、聴力検査のお知らせ

2～3月に3.4.5歳児対象
結果については、
留意事項があるときのみ
個別にお知らせします。



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。強い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。

鼻水の色をみてみよう

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たため、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。