



ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたか。
乾燥するこの時期は感染症が流行するので、手洗いやマスクの着用、加湿や換気をして予防していきましょう。

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抑えましょう。



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。鼻をかんだ後は、手をよく洗いましょう。



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。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着て体を冷やさないことが大切です。厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

先月園で見られた感染症

- 新型コロナウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- 伝染性膿痂疹
- インフルエンザA型

インフルエンザの予防接種を受けることで、感染予防や重症化を防ぐ効果が期待できます。予防接種を受けた際は予防接種届でお知らせください。武蔵野市にお住まいの方は事前に健康課に申請すると予防接種費用の助成が受けられます。実施期間は**令和7年1月31日(金曜日)まで**です。詳しくは市のHPをご確認ください。

今月の行事

- 8日(水) 黄色ちゅうりっぷ組
- 9日(木) つぼみ組
赤ちゅうりっぷ組
ゆり組、さくら組
- 10日(金) たんぽぽ組、すみれ組
- 20日(月) 内科健診

身体計測