



ほけんだより



ステラ保育園 看護師 砂川礼子

あけましておめでとうございます。年末、年始は楽しく過ごせましたか？新型コロナウイルスによる感染拡大もあり、いつもとは違う年始を迎えた方も大勢いるのではないかと思います。引き続き感染症対策を徹底していきましょう。今年も子供たちが健康で元気に過ごせるように努めていきます。本年もよろしくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気にちゅうい！

こんなことに気をつけましょう



人の多い場所は避け
ましょう。



外から帰ったら
手洗い、消毒。



咳エチケットを
守りましょう。



1時間に1～2回
換気しましょう。



乾燥しないように
加湿しましょう。



早寝、早起きをしましょう。



ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう。



鼻水のおはなし



どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



鼻水の色を見てみよう

<透明>

気温の変化によるものや、風邪の初期症状の場合に見られます

<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いきましょう。