



ほけんだより

1月号



2022年1月発行
エンジェル保育園
看護師 夏目英子

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝え
していきます。本年も宜しく願いいたします。

コロナ感染症について

変異株も予防は同じです。



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



マスクをしましょう。
2歳未満はしないでね。



1時間に1度、
換気をしましょう



感染症にならないよう、人
の多い場所は避けましょう

コロナ感染第5波は東京オリンピックの時期でした。これは「オリンピックができるなら大丈夫だ。」と「夏だ！」という「わくわく感」から、若者を中心に感染者が増えたとの事です(県立大 清水教授)。冬休みの「わくわく感」から第6波が予想されます。インフルエンザとのダブル感染が心配されます。感染してから症状がでる期間(潜伏期)が異なる為、寝込む日数が長引きます。ワクチン接種をされた方も予防は続けてお願いします。

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。