



ほけんだより 12月号



2022年12月1日発行
こま草保育園
看護師

子どもは体調を崩しやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

鼻水のケアは、 やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。

1



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。

2



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。

3



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきまます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

11月年長さんに、鼻のかみかたと、手洗いの復習しました。コロナ禍での鼻かみの練習はなかなか難しい状況でしたが、みんな真剣に聞いてくれました。

マスクについてのお願い

マスク生活になって3年近くたちました。

毎日洗濯してクタクタ。サイズが小さくなって常に鼻が出ている状態。

ゴムが伸びている。

そのようなマスクでは意味がありません。予備も多めに入れてください。

使ったマスク入れのビニール袋も、適時交換してください。



※園児本人・同居家族がPCR検査・抗原検査を受けるようになった。

※園児本人・同居家族が「濃厚接触者」に認定された。

※園児本人・同居家族が陽性者になった。

抗原検査が陰性でも結果も連絡ください。

上記の場合 保育園 (78-1211) 携帯 (090-7678-6426) 24時間日曜祝日繋がります。

連絡をお願いします。