ほけんだより　2月号

平成31年2月1日発行

社会福祉法人鈴和福祉会

厳しい寒さの中でも元気いっぱいの子ども達。でも低温・低湿の冬は、風邪ウィルスが大好きな季節です。風邪を寄せつけない丈夫な体作りと環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

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ッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。

●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

皆さんのご家庭では、お子さんの体調が悪くなった時の決まり事、お約束事のようなものはありますか？　我が家では子どもが小さい頃、熱をだすと　①付録付きの幼児雑誌を買ってもらえる　②ゼリーやプリンが食べ放題・・という特権がありました。そのためか、熱が出ても何だか嬉しそうに、その特権を満喫していた様子を思い出します。お子さんの体調が悪いと心労も増しますね。でも、マイルールを楽しみながら、お子さんとの時間を満喫するひとときにしてみてはいかがですか？

体調が回復し登園する際は、いつも通りに食事が摂れるか、お友達と楽しく遊べるかどうかを判断の目安にしてください。

看護師　　野崎　幸子