



# ほけんだより1月号

令和5年1月10日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？  
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## みんな悩んでいる…『鼻水』のおはなし

乳幼児は鼻水が出やすい！

- \*免疫が未熟でウイルス感染を起こしやすい
  - \*鼻の粘膜が敏感である
  - \*気温の変化に反応しやすい
- などと言われています。

鼻水の役割は？

鼻水は鼻の中のウイルスや細菌や異物を外に出そうと努力しています。

⇒薬で無理に鼻水を止める必要はありません。

### 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たため、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。

## <要注意！感染性胃腸炎>

感染性胃腸炎は、様々な細菌やウイルスなどが原因でおこる感染症です。ウイルス性胃腸炎はウイルスに感染して起こる急性の胃腸炎で「おなかの風邪」といわれることもあります。11月のほけんだよりでもお知らせしましたが、冬から春にかけて特に注意が必要になります。保育園は集団生活を送っているため、園内でヒトからヒトに感染し爆発的に流行することがあります。



### 感染拡大の最大の防止策は手洗いです！

ご家庭でも丁寧に手洗いを行い、予防に努めましょう。そこで、園内での感染拡大防止のため、嘔吐や下痢で汚染された衣類や寝具は洗い流さずにそのままビニール袋に入れて返却させていただきます。



また近くにいたお友達が嘔吐した場合も、嘔吐物がかかっている可能性があるため、着替えさせていただきます。

保健所の指導のもとでこのような対応にさせていただきます。ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。

感染性胃腸炎に感染したら、嘔吐・下痢などの症状が治まり普段の食事がとれるようになるまでは登園は控えましょう！  
(※脱水に注意しましょう)

◎以下の様な場合も家庭保育のご協力をお願いします◎

- ・24時間以内に2回以上の水様便や嘔吐がある
- ・食事や水分をとると下痢や嘔吐がある
- ・下痢(嘔吐)に伴い、いつもより体温が高めである