



ほけんだより 12月号



令和6年11月29日（金）
ちとせ山ゆり保育園

ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。感染症の流行も始まっています。川崎市によると、手足口病やりんご病、感染性胃腸炎が流行しているそうです。11月は保育園でも数名出ています。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

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。



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。



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。



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。

12月の予定

- 26日（木）園医健診（2、3歳）
- 月初めに身体測定を行います。



11月の健康教育 ～さくら組：鼻のかみ方～

11月に入り、鼻水の子が多く見られています。そこで、さくら組さんのお友だちに鼻のかみ方のお話をしました。鼻息でお花紙を揺らす練習をしてから、ティッシュを使って実際にかんでみました。初めは難しいですが、うがいと同じように練習が大切です。早い子で2歳、3歳になるころには鼻をかめるようになっていわれています。まずは鼻水を自分で拭くことができるようになるといいですね。