



# ほけんだより

9月号



令和4年9月1日  
ちとせ山ゆり保育園

まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとってくださいね。

先月は、新型コロナウイルス感染症の報告数が過去最多を更新し、これに伴い小児の報告数も増加しました。さらに、手足口病の流行発生警報が発令されました。今後も増加が予想されますので、手洗いなどの予防策を行っていきましょう。

先月、8月7日は「鼻の日」でした。鼻水が出ている子が多く見られましたので、下記の鼻のケアをご参照ください。自分で鼻をかむ練習もしてきましょう。

## とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。小さな子どもは上手にはなをかめないのので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

### ① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

#### 鼻水が固まっている ときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

### ② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

## 9月の予定

- 〇22日(木) 園医健診(0、1歳)
- 〇月初めに身体測定を行います。



鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。鼻を強くかむと、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」かむように伝えましょう。



