



11月 おひさま子育て通信

本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。
今後も是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。



はなみずのはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に発熱やのどの痛み、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなど症状があれば病院を受診しましょう。

どうしてはなみずがでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や咳についたウィルスを除くために出るものです。透明な鼻水は風邪の引き始め、黄色い鼻水になるとウィルスと戦っているということです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

こまめにはなをふこう！

まだ上手に鼻をかめない小さな子は、こまめに鼻を拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると鼻の下の皮膚がただれやすくなるので、炎症を起こした時は塗り薬を塗るなどケアをしていきましょう。



じょうずにはなをかめるかな？

※反対側の鼻を押さえ、口から息を吸い、優しく片方ずつかむ。
※力を入れず、ゆっくり鼻をかむ。



鼻水をすすったり、溜めておくのは中耳炎や副鼻腔炎になりやすくなります。また、両方一気にかんだり、勢いよくかむのは鼻血が出たり、耳に影響したり、炎症を起こしやすくなります。正しい鼻のかみ方を習慣付けていけるようにしましょう。鼻が詰まって出ない時は、水分をこまめに取ったり、部屋の湿度調節をするといいですね！鼻をかんだ後は、手洗いを忘れずにしていきましょう。

* 次回のおひさま子育てひろば *

- 12月 2日(火) 10:00～11:00 『ホール遊び』
ビリボーやマットなどを使って身体を動かして遊ぼう！
12月16日(火) 10:00～11:00 『クリスマス製作』
クリスマス製作をしてクリスマスの雰囲気味わおう。

☆ 保育所体験もありますので、ぜひ保育園に遊びに来てくださいね ☆
(詳しくはホームページをご覧ください。)

ホームページURL
<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

