



2月 子育てだより



身につけたい せきエチケット

冬場は、インフルエンザをはじめとしてさまざまな風邪が流行します。その多くは、せきやくしゃみをした時に病原体が周囲にまき散らされ、伝染していきます。数メートルも飛んでいくことがあり、注意していないとすぐにほかの人がかかってしまいます。熱やせきなどの症状がある時には、しっかりハンカチでおさえましょう。それによって病原体の飛散をある程度防いでくれます。ハンカチがない時には、口や鼻をティッシュペーパーや腕の内側で鼻と口を押さえ、くしゃみをして感染予防をしていきましょう。



インフルエンザやコロナウイルスの予防には、アルコール消毒が効果的ですが、胃腸炎やノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

また、十分な睡眠や偏食の少ないバランス良い食事を摂取することで体の抵抗力を高められて効果的です。

室内はだいじょうぶ？

- インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%)くらいを保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなども効果があります。
- 乾燥する季節が続いています。寝る時はコップ一杯分の水分補給や鼻呼吸を意識しながら乾燥対策をしていきましょう。



★子育てひろば★

2月3日(火)

保育所体験 節分

2月17日(火)

園庭遊び



令和8年1月23日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園

ほけんニュース

かぜの
季節

鼻のかみ方を身につけましょう

かぜのはやる季節となり、鼻水が頻繁に出ている子どもたちが見られます。子どもは鼻腔がせまいため、呼吸器である鼻が詰まってしまうと、中耳炎や副鼻腔炎につながることもあります。正しい鼻のかみ方を身につけさせましょう。

鼻のかみ方

左の鼻からかんでみよう

- ① 右手で、右の鼻を押さえます。
- ② 口から息を吸って、口を閉じます。
- ③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しずつかみます。

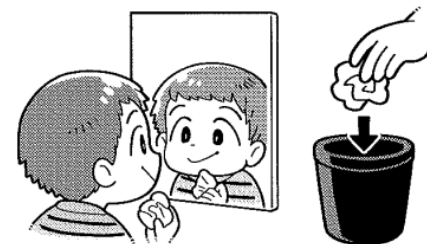
- ◆ 右の鼻も、同じようにしてかみます。
- ◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。



鼻をかんだ後は



鼻の下についた鼻水は、ティッシュペーパーで拭きます。



鼻をかんだ後は、鏡を見てきれいになっているかを確認させましょう。ティッシュペーパーは、鼻水のついた面が内側になるようにして、ごみ箱に捨てるように伝えましょう。

少年写真新聞より掲載