



# 1月子育て情報誌



令和8年1月1日号  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

## うかいのやいかた

正しいうがいのやり方を知り、外から帰ったら  
しっかりうがいをして感染症予防をしましょう。



口に水を含ませ  
ぶくぶくうがい  
をし、水を吐き  
出します。

口に水を含み  
そのまま顔を  
天井に向けま  
す。

「ガラガラ」と  
音を出しながら、うがいを  
します。

最後に口の中  
の水を吐き  
出します。

春の七草

七草粥（ななくさがゆ）とは、「春の七草」と呼ばれる七種類の野草や野菜を刻んで入れたお粥のこと指します。日本では古くから「人日の節句（じんじつのせっく）」における行事食として親しまれてきました。この七草粥は、ただの食事ではなく、無病息災を願う祈りの象徴でもあります。特に正月三が日で贅沢な料理をたくさん食べたあと、疲れた胃腸をやさしくいたわる「リセット食」としても理にかなっており、健康管理の観点からも理想的な一品です。

年末年始、楽しく過ごした体を整える意味でも、是非ご家庭で食べてみてはいかがでしょうか。



## 上手な鼻のかみかた

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風邪の初期症状の場合が見られます。  
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。透明の鼻水に比べてドロッとしている為、鼻の奥で溜まってしまう事があります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。