

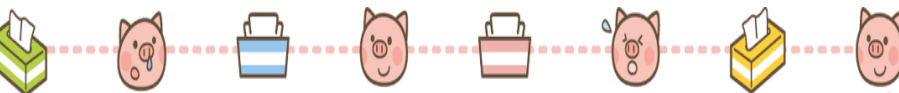


HP



X

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



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。
強い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
ドロツとしている為、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。

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を指します。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。

