



# ほけんだより 2月



令和4年  
1月31日  
うずも保育園  
看護師  
堀江弘子

厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子ども達。でも、低温・低湿の冬はかぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せ付けない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

## じょうずに鼻をかみましょう

まず、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す。



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かぜの初期症状の場合に見られます。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。

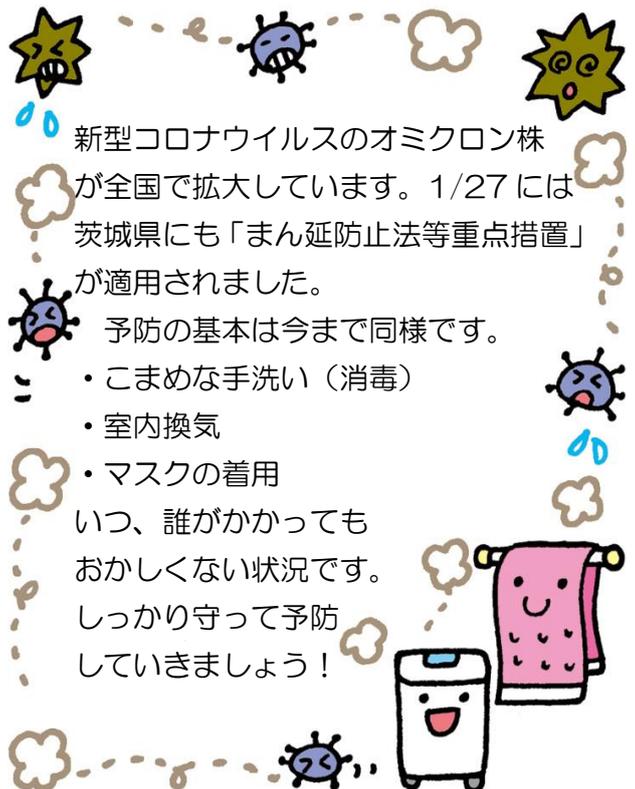
### 黄色から緑色

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。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

## 子どもの肌が荒れやすいわけ

子どもは肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので乾燥肌が進むとあかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出やすくなります。清潔と保湿クリームでの保湿など、日常的なこまめなケアを心掛けましょう。

肌の露出でも肌荒れすることがあるので乾燥肌が気になる場合は長袖・長ズボンを着用しましょう。



新型コロナウイルスのオミクロン株が全国で拡大しています。1/27には茨城県にも「まん延防止法等重点措置」が適用されました。

予防の基本は今まで同様です。

- ・こまめな手洗い（消毒）
- ・室内換気
- ・マスクの着用

いつ、誰がかかってもおかしくない状況です。しっかり守って予防していきましょう！