

ほけんだより

令和 7 年度 12 月号

今年も残りわずか 1 月となりました。インフルエンザやかぜも
ひきやすい時期です。睡眠不足や栄養不足はインフルエンザになりやすい
ともいわれています。今後もしっかり睡眠もとれよう心がけましょう。

園の健康状況
園内のインフルエンザはなかなか終息せず続いています。感染力が強いので
今後もお気を付け下さい。急な嘔吐もみうれいします。お腹のかぜにも
ご注意ください。症状出現時は状態がよくなるまでの登園をお願いします。

ほけんニュース

かせの季節 鼻のかみ方を身につけましょう

かせ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
は鼻腔がせまいので、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

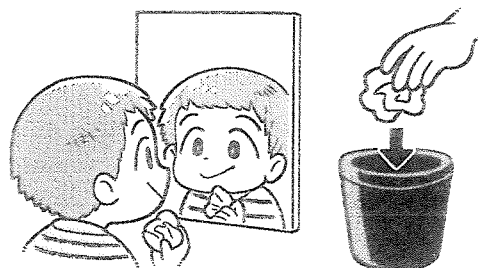
- ① 右手で、右の鼻を押さえます。
 - ② 口から息を吸って、口を閉じます。
 - ③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、
少しずつかみます。
- ◆ 右の鼻も、同じようにしてかみます。
◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。



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。



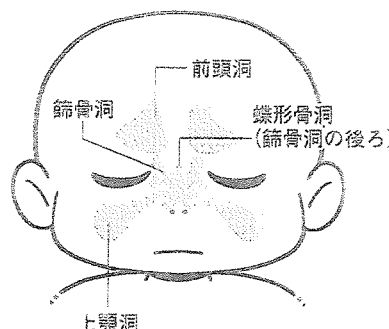
けんこうまちゃん

鼻を強くかむと、なぜ悪いのでしょうか？



強く鼻をかむと、耳管を通して、鼻から
中耳へと空気が入り、耳が詰まったよう
になります。その時の耳の違和感は、たい
いかにすぐに治りますが、鼻水には、細菌や
ウイルスなどが含まれていることが多く、
耳管からそれらが入ると、急性中耳炎を起
す場合があります。

注意したい「急性副鼻腔炎」



頭の骨の前頭洞、篩骨洞、上顎洞、蝶形骨洞
などの空洞を副鼻腔といい、そこに起こる炎症
が副鼻腔炎です。また、発症から4週間以内の
副鼻腔炎が急性となります。かせをひいた後に、
ねはねはした色のついた鼻水が出たり、鼻詰
まりを起こしたりします。炎症が広がると腫
れ、頭痛や目の周囲や頬に痛みが生じること
があります。

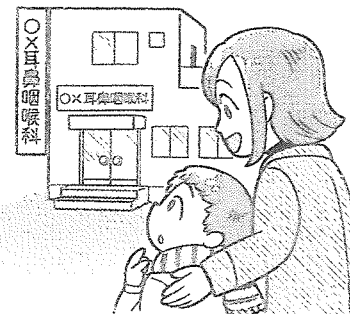
このような症状が見られた場合には、早めに
耳鼻咽喉科を受診しましょう。

鼻に気になる症状がある時は受診しましょう

かせをひいていないのに、いつも鼻水が出て
いたり、鼻が詰まっていたりするようが見ら
れる時は、鼻の病気が疑われます。一度、耳鼻
咽喉科を受診してみましょう。

こんなようすはありませんか？

- ☐ いつも鼻水が出ている、鼻が詰まっている
- ☐ 鼻が詰まっていて、よく耳を気にしている
- ☐ 鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている



11月の歯科検診結果では...

むし歯がないお子様は増えました。
むし歯をすぐ治療し全そむし歯がなく
なった方もいました。町内保健所の
調査でも、むし歯がない割合は90%
を越えているくらい現在、むし歯がない
お子様がふえています。日々歯みがきさ
いかり行われていることがよくわかります。
これからも続け下さいね。
よみが残っているとむし歯になりやすい
ので、みがきにくい場所は明るい光のもと
でよみが残っていないかみてみるの良い
のこごすよ。しかし...

歯みがきを嫌がるこどもは必
いるこの相談をよくうけます。なかなか
難しいと思いますが、歯みがきが
楽しい時間となるよう歌を歌ったり
動画をみたりという方法で行ってみよう

～感染性胃腸炎にご注意～

嘔吐、下痢、食欲がない、腹痛など
登園前にみられましたらそのまま登園
せず、受診しお家ご様子をおこ
いただく様をお願いします。

行事予定

12/5 (金) 0歳児 身体測定

12/10 (水) 0歳 健診

12/23 (火) 全7才 身体測定

0～2歳児 頭囲胸囲
測定

医師 塚本 恵子 大田 幸子 大田 幸子

中瀬戸保育園 042-494-1772 042-494-1872