



チャイルドハウスこども園

ポカポカとした心地の良い陽ざしが降り注いでいたかと思うと急に雨が降り出すなど、不安定な天気や朝晩の冷え込みに少しずつ冬に向かっていていることを感じる今日この頃。それでも子どもたちは元気いっぱい！寒さに負けず、戸外あそびをのびのびと楽しんでいます。天候や気温や衣服をこまめに調節しながら、これから一段と寒くなる季節に負けずに過ごしていきたいと思います。

大丈夫??

鼻水・鼻づまり



★鼻水・鼻づまりはどうしておこるの?

鼻水▶ 温度や湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり▶ 細菌、ウィルス、冷たい空気などによって鼻の粘膜の下の血管が腫れあがって空気の通り道を狭くします。

鼻はのどや耳とつながっているので、症状を放置しておくとうつや喉や目など、他の器官に症状が広がることもあるので注意しましょう。

★どうすればいいの?

鼻水が出始めた

元気で食欲もあり、他に症状がない場合は、出た鼻水はかむか、ふき取りながら様子を見ましょう。



鼻水が続く

耳鼻科か小児科を受診しましょう。



鼻の下が荒れて

赤くなっている

ワセリンやクリームを塗ってケアしてあげましょう。



鼻づまり

効果的な方法

- 蒸しタオルで鼻の付け根を温める。
- 室内を加湿する
- 上体を起こす体勢にする。
- 病院で吸引してもらう事も効果的です。

※ 鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかむように声をかけてあげましょう。強くいっぺんにかむと鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

♣園での取り組み

保育者が媒介して子どもたちに感染させることのないように鼻水の拭き取りが終わった後は、手を洗うか手指消毒を行うなど、すぐに消毒するように努めています。





インフルエンザの予防接種のシーズンです

★インフルエンザとは

咳やくしゃみなどで感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。発熱、関節痛、のどの痛みなどの症状がみられ、放っておくと周りに感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。

★インフルエンザの予防接種を受けましょう!

予防接種をすると、インフルエンザに罹りにくく、罹っても重症化するのを防ぎま家族内での感染もありますので、家族みんなで受けておくと安心ですね。



《インフルエンザワクチン接種について》

- 大人は1回 子ども（13歳以下）は2回接種が必要です
- 接種してから2週間くらいたないと効果を発揮しないので、12月頃までの接種をお勧めします。
- アレルギーのある方は受けられない場合がありますので、医師にご確認ください。



10月の健康状況

病気でお休みする子どもも少なく、元気に登園することができています。

急に寒さが厳しくなり、たくさん鼻水が出る子、咳が出る子が増えてきました。ご家庭でも様子を見ていただき、咳や鼻水などが長く続いていたり、よく泣ける・よく甘える…など、いつもと違う時は、早めの受診をお願い致します。



11月の保健行事

身体計測	
16日（火）	5歳児
17日（水）	3歳児
18日（木）	4歳児
19日（金）	0～2歳児

今月の相談

*朝起きた時口臭が強いように思うのですが、病院に行った方がよいですか？

→歯磨きはしていますか？夜寝ている時は唾液分泌が少なくなります。

そのため、細菌が増殖しやすくなり、

揮発性有機化合物と一緒に口臭の原因となります。

大人も同じですので心配はいりません。

