



# 11月 ほけんだより

2022年 11月 認定こども園 Kidsまゆみ

看護師 大西 千江美

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。子どもたちも自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。気温差が大きいので衣服をこまめに調整しながら、元気に外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

## ○健康な体作りが風邪の予防

気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪にかかりやすくなります。手洗いとうがいが風邪予防の基本です。規則正しい生活でウィルスを寄せ付けない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。家族みんなで気をつけていきましょう。

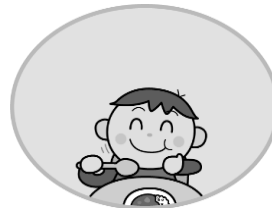
### せっけんで手を洗う



### がらがらうがい



### 3食食べる



### 早寝早起き



## ○ だいじょうぶ？ 鼻水、鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症をおこし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水、鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。また、鼻水が出たらふき取る、鼻がたまったらかむという生活習慣が身につくよう繰り返し伝えていきましょう。  
※鼻の奥は耳とつながっています。鼻を強くかむと、鼻の中のウィルスや細菌が中耳に送られ中耳炎の原因の一つになります。普段から片方ずつ優しくかむよう伝えましょう。



## ○咳で眠れないときは

### ① 体を起こして

横になると咳がひどくなる場合、縦にだっこしてあげるか本人が嫌がらなければ背中にクッションなどをはさみ背中を起こしてあげてください。呼吸が楽になります。

### ② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて喉を守りましょう。

### ③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは咳でも体力を奪われます。しっかり体を休ませ、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



## ○10月の感染状況・・・ ヒトメタニューモウィルス・・・1名 アデノウィルス・・・1名