

ほけんだより 12

平成 24 年 12 月 1 日発行



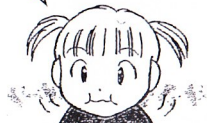
12月になり、街じゅうがクリスマスでいっぱいです。何となくウキウキする楽しい季節ですね。

「サンタさん」としては、子どもたちへのプレゼントに悩む時期でもありますね。モノだけでなく、「健康」のプレゼントも、どうぞ忘れずをお願いします！

12月のめあて うがいを しよう

うがいは、口の中をきれいにし、湿り気を与えるので、かぜ予防にも効果が期待できます。おうちの方も、お手本を見せながら、いっしょにどうぞ。

ブクブクうがい



口の中に水をためたまま、ほっぺたをふくらましたり、元にもどしたりするよ。

ガラガラうがい



口に水を入れたら、顔を上にむけて、「あー」と、こえを出すよ。

水はのみこまないで、ペーッと出してね。

鼻水をためないようにしましょう。

朝夕の風が冷たく感じられるようになり、鼻水をすすっている子が目立つようになりました。

ちいさな子どもは、鼻と耳をつなぐ管（耳管）が短いため鼻水がたまっていると、かぜのウイルスや細菌が耳の方に入って、中耳炎を起こしやすくなるので、注意が必要です。

片方の鼻の穴をしっかりと押さえて口を閉じ、鼻から思いっきり空気を出します。

鼻をかむのが苦手な子も多いのですが、根気よく教えて、なるべく鼻水をためないようにしましょう。

鼻のかみ方

かぜの季節

早めの治療

体調が悪いときは、早めに病院へ。

予防接種



- ★合併症のリスクを少なくします。
- ★家族で受ければ、より効果的です。

せきエチケット

- ★口に腕を当てて
- ★横を向いて
- ★ティッシュはゴミ箱へ

予防 しましょう

手洗い・うがい

- ★遊んだ後
- ★おやつや、ごはんの前
- ★鼻をかんだとき
- ★くしゃみやせきをした後

生活習慣

- ★夜ふかしをしない
- ★好き嫌いを少なく
- ★からだを動かす
- ★ていねいな歯みがき

みんなで
協力して

インフルエンザに罹った場合の登園できる日のめやす
インフルエンザの出席停止期間が今年4月から
変更になっています。ご協力よろしくお願いします。

発症した後5日を経過し、かつ
解熱した後3日を経過するまで。

<感染症情報> 11月

マイコプラズマ肺炎	2名
手足口病	1名