



# ほけんだより



七重浜こども園 R5.4.10

ご入園、進級おめでとうございます。  
新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会う事ができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウィルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



### 小さい子は細目に吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュで細目に拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 鼻がかめるようになったら

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



3月感染症状況	
RS ウィルス	1名
胃腸炎	1名
溶連菌	1名

