

# ほけんだより

みなと子ども園  
R元年度3月

今年度も残すところあとわずかとなり、子どもたちひとりひとりの表情や行動に、あらためて大きな成長を感じています。今年度もいろいろとご協力いただき、ありがとうございました。

気温の変化やいろいろな感染症にも気を付けていきたい時期です。新年度準備などで慌ただしい月ですが、引き続き手洗い・うがいと、たっぷりの栄養・睡眠をとり、元気に新年度を迎えましょう。

## 鼻水・鼻づまり

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。耳やのどもつながっているため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

### 鼻水が長く続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性がありま

### 鼻水で鼻の下が荒れ赤くなっている

ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



### 鼻づまり

鼻の粘膜ははれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうなときは、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

### 副鼻腔炎 (蓄膿症)

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。

繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



## 花粉症のシーズンです

最近、花粉症の子どもも増えてきているようです。外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すことで、症状を和らげる効果もあります。毎年、同じ時期に目のかゆみ・くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出ている場合は、病院で相談してみましょう。



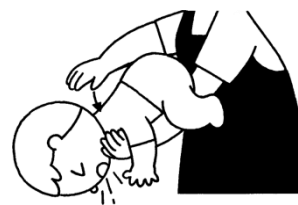
## のどにつまった!!

食事中慌てて食べたり、泣いたり、びっくりしたときなど、食べ物がのどにつまる場合があります。また、あめ玉や身近にある様々な物など危険はすぐそこにあります。万が一のどにつまった時は、あわてずに落ち着いて対応するようにしましょう。

### ～気管内異物のときの応急手当て～

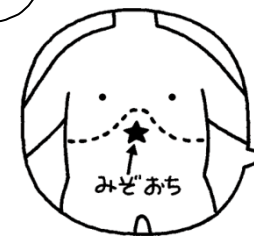
乳児・幼児

逆さまにして、背中の上のほう(肩甲骨の間)を平手で強めにたたく。



幼児

後ろから抱きかかえ、みぞおちのあたりを圧迫する。



異物が除去できても受診し、内臓等に異常が無いか、みてもらいましょう。

## 健康な体作りが、病気の予防に!

早寝早起き、バランスのよい食事、十分な睡眠、手洗いがいい。基本的なことですが、健康な体作りにはとても大切なことです。

4月からは小学校、新しいクラスと環境も変わり体調を崩しやすくなります。今のうちから規則正しい生活リズムを心がけ、病気を寄せつけない強い体を作りましょう。

手洗い



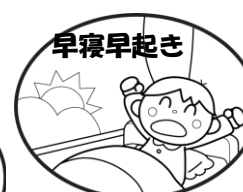
3食 しっかり食べる



うがい



早寝早起き



## 予防接種は済んでいますか?

子ども達が受ける予防接種の種類は多いですね。体調が悪くて受けられなかったことはないですか?新年度にむけて母子手帳を確認し、受けてないものがあれば早めに受けておくようにしましょう。接種回数が多いものは、発熱などで受けることができなかったことがないか確認しておきましょう。

任意の予防接種については、重い合併症を引き起こす可能性が高い疾患もありますので、受けておくことをおすすめします。