

病児保育だより 冬号

西脇こども園 病児保育室

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にして病気に負けない体づくりを心がけましょう。

また、冬に流行る感染症を予防するためにも基本的な感染症対策を行い、室内の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。

鼻水・鼻づまりを放っておくと・・・

鼻水は体を守るために大切な働きをしています。鼻の中に、ウイルスや細菌、埃や花粉などの異物が入ると、それを排除するために鼻水がでます。

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起こし、他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。

家庭では、鼻水が出たら鼻をかむ、鼻を拭くという生活習慣が身につくようにしていきましょう。



鼻がかめるようになったら・・・

自分で鼻がかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣づけましょう。

《正しい鼻のかみ方》

1. 口から大きく息を吸い、息を止める。
2. 片方ずつかむ。

片方の鼻をきちんと押さえ、何度かに分けて、ゆっくり小刻みにかむ。慣れるまでは、大人が片方の鼻を押さえあげましょう。



正しく鼻をかまないと・・・

鼻水をかまらずに吸っていると、鼻炎や中耳炎の原因にもなります。

鼻と耳は中でつながっていて、両方の鼻をいっしょにかんだり、かみ方が強すぎたりすると圧力がかかって耳に影響することもあります。



室内が乾燥していると・・・

室内が乾燥していると、鼻がつまってだんだん息苦しくなります。加湿器を使ったり、濡れタオルをかけておくなど、室内の乾燥を防ぎましょう。湿気があると、鼻の粘膜が正常に保たれ、ウイルスや細菌、ほこりの侵入を防いでくれます。



病児保育室では、絵本やおもちゃ、ブロック、折り紙やお絵描き、DVDなど、体調に合わせて遊べます。



病児保育の予約がスマホからできます。Webで予約をするには利用者登録が必要です。詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。

