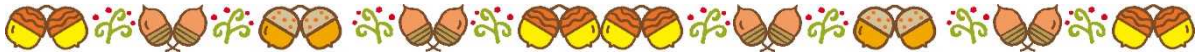




ほけんだより

令和5年度11月発行
大府市保育園看護師



空気が乾燥する季節になりました。細菌やウイルスが活発になり、感染症が流行しやすくなります。毎日の体調の変化に注意し、感染症予防を心がけましょう。

換気をしよう

窓を開けて換気をしましょう。空気の入り口と出口を作るために、対角線の窓を開けましょう。窓が1つしかない場合は、ドアを開けたりサーキュレーターを回したりして、空気の通り道を作りましょう。



手を洗おう

手には、目に見えないウイルスが約100万個ついていると言われています。指と指の間、指先、手首は洗い残しやすいです。念入りに洗いましょう。



鼻をかんでみよう

鼻水が溜まると中耳炎や副鼻腔炎等の原因になります。

【鼻のかみ方】

- ①左右の鼻を片方押さえる
- ②かむ前にやさしく息を吸う
- ③口を閉じてゆっくり静かに少しずつかむ



【鼻をかむ練習】

- ①机に置いたティッシュを、口を閉じて鼻息だけで飛ばす
- ②左右の鼻を片方ずつ押さえて、飛ばす



鼻づまりで苦しい時は

鼻づまりの時、つまっている側と反対の脇の下を30秒圧迫すると交感神経が刺激され、一時的に鼻づまりが改善されます。

例)左の鼻がつまった時

- ・寝る時に右を下にして寝る



「子どもの体力向上を目指して」 ☆ボールで遊ぼう☆

乳児 「ボールをキャッチ」

向かい合ってコロコロとボールを転がしたり、投げたいして遊ぼう。

蹴り合いっこをしても楽しいよ。

幼児 「ボール運びゲーム」

お盆やトレーなどを両手で持ち、ボールを乗せます。

バランスをとりながら、ボールを落とさないように運んでみよう。

