



令和7年1月
みずき保育園
担当 安部



ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。昨年末にインフルエンザ感染者が急増しておりましたが、みなさんは大丈夫でしたか？

さて、今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事や運動、睡眠不足にならないよう生活リズムを守りましょう。

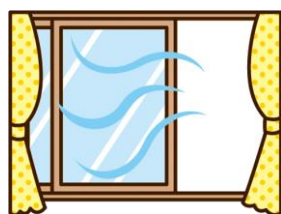
皆様が心身共に健康に過ごせますように。本年もよろしくお願い致します。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまいます。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。