



2024年 2月発行
聖隷こども園夢舞台

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒いからといって、お家の窓を閉め切っていませんか？長い時間、換気をしていない室内はウイルスや二酸化炭素、ハウスダストなどで汚れています。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。また、普段から免疫力アップのために、生活リズムを整え元気に過ごせるようにしましょう。



鼻トラブル について

鼻をきれいしておくのは、鼻の健康を守ることにつながります。子どもは、自分で上手にかむのは難しいため、「片方ずつ、優しくかむ」という正しいかみ方が身につくよう、普段から鼻をかむ時に声をかけてあげてくださいね。

② 鼻かみの手順を教える

① 鼻息の出し方をマスターする



① テッシュペーパーを半分に折るところを説明しながら見せる



② 鼻の穴を片方押さえ、反対側から息を吹き出すように伝える

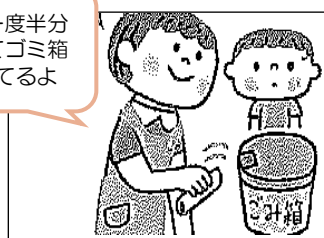


③ テッシュペーパーを更に半分に畳み、もう片方の鼻をかむ



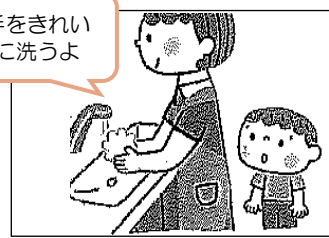
④ 鼻水が表に出ないように、再度ティッシュペーパーを畳んで捨てるように伝える

もう一度半分に折ってゴミ箱に捨てるよ



⑤ 鼻をかんだ後は、必ず流水で手を洗い、手に付いたウイルスを取り除く

手をきれいに洗うよ



鼻のトラブル Q&A

Q. 鼻水、鼻づまりになるとどうなるの？

A. 粘液量が多い、ネバネバで張り付いて出ない、鼻の奥で固まってしまっている等の状態となり、本来の粘液の機能が果たせなくなります

Q. 長く続くと、どんな症状がでるの？

- A. ①奥に残った粘液は、就寝時に下がり咳や痰の原因にもなる
② 口呼吸となり、喉の渇き、痛みにつながりウイルス感染を招きやすくなる
③ 眠りの質が悪くなって、日中の眠さ、だるさ、集中力の低下などがみられる
④ 急性副鼻腔炎や急性中耳炎など病気にかかる

アレルギーによる除去食摂取の方へ

学年が上がる時に「除去申請書（更新）」の提出が必要です。2歳児クラスから3歳児クラスに上がる時は、上記の書類と今年度10月以降のアレルギー検査結果表（採血結果）が必要です。医師から今回、採血不要と診断された方は、担任までご相談ください。2月末までに提出をお願いします。