

1月 保健だより

2019年1月号
ひむろこだま保育園

新しい1年がスタートしました。今年も元気にすごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切に、心身ともに健康にすごしていきましょう。本年もよろしくお願いいたします。

今月の目標

- ・からだを動かしてあそびましょう。

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て
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
しましょう



咳エチケットを
守りましょう



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
奥で溜まってしまうことがあります。
その時は加湿などを行い、鼻水を出し
やすくしましょう。

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。



鼻水の色をみてみよう

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
に近いほど症状が重いので早めに病院
へ行きましょう。
透明の鼻水は、鼻の奥で溜
まってドロツとしているため、鼻の奥で溜
まってしまうことがあります。その時は
加湿などを行い、鼻水を出しやすくしま
しょう。

