

てらやほけんだより

新年あけましておめでとうございます。新しい一年が幕を開けました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。子ども達が心身ともに健康で過ごせますように、ほけんだよりでお伝えしていきます。本年もよろしくお願い致します。

今シーズンは、先月頃よりインフルエンザが流行しています。他の感染症も含め、感染症の予防に効果的なのは、まずは手洗い・うがいをこまめに実施し体の中に菌を入れないことです。また、感染してしまったら、少しでも菌の数を減らし悪化せずに治っていくように、菌を体の外に出しましょう。

風邪の予防をしっかりと

風邪のウイルスは、寒さと乾燥が大好きです。日頃から予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

風邪予防6か条

- ①手洗い、うがい
- ②汗をかいたら
すぐ着替え
- ③バランスの良い食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人込みを避ける

家族みんなで ガラガラうがい

風邪の予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変です。まずはお母さん、お父さんがお手本を見せるのが一番です。外から帰ってきたら、すぐに「一緒にうがいしよう。」と、お子さんを誘ってください。皆でガラガラすれば、次第に習慣となっていきます。ガラガラが難しい子は、口に水を含み、ガラガラせずに「ベッ」と吐き出すだけでも、口腔内の細菌を減らすことが出来、効果があります。

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や咳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ふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。