

# 保健だより 11月号

2025年11月1日発行

大島なかよし保育園

看護師

寒暖差がありますが、段々と秋も深まってきました。インフルエンザやウイルス性胃腸炎といった感染症も流行しやすい時期です。日頃の手洗い・うがいに加えて、室内の加湿と換気を行い、体調管理には十分気をつけていきましょう。

## ～11月の保健行事予定～

11月13日(木): 歯科検診

11月18日(火): 内科検診

11月下旬: 身体測定

## ～10月の感染症～

感染症: なし

～おしらせ～

新たに予防接種をうけた際には、月末にお配りしている健康カードへの記載をお願いします。

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？



鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 鼻がかめるようになったら

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

## 手洗い指導を行いました。

パネルを見ながら、指先や爪の間、手のしわなどに洗い残しが多いところを知ることができました。『あわあわ手洗いのうた』をうたいながら、洗い残しがなくなるような手洗いの手順を確認しました。

手の汚れが白く見える装置『手洗いチェッカー』を使用すると、「うわーここが汚れている。」「指先が白いよ。」と手洗い前の自分の手の汚れにびっくりしていました。

しっかり手洗いをした後に、もう一度手の汚れを確認すると、「白いところがなくなっている。」「おおー。きれいになった。」という声が聞かれました。

これからの感染症流行に備え、手を洗うことで自分の体にばい菌を入れないようにして、お友達にもうつさないように感染予防をしていけたらいいですね。



### ◎お知らせ◎

健康カードの返却は、11/13 歯科検診、11/18 内科検診、11 月末の健康診断後に返却します。急ぎでお伝えすることがある方には個別でお伝えします。よろしくお願いします。