



# 1月のほけんだよ!

2024.1.10 発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師 板橋 裕希子)

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートです。年末年始の冬休みは楽しく過ごせましたか。冬本番となり、インフルエンザに胃腸炎など感染症もまだまだ流行っています。元気に過ごすために睡眠、栄養、運動のバランスを大事に過ごしましょう。

## 鼻かみ指導



ぶどうぐみさんで鼻かみ指導を行いました。鼻水はバイキンを体の外に出すために出るんだよ。鼻と耳は繋がっているから耳が痛くなることもあるよ。

お話の後に、両方一緒ではなく左右1回ずつ鼻をかむ練習をしました。鼻からフンとうまく息を吹けるお子さんも多くいました。一人では難しいのでまずは鼻水が出ていることを知らせることからやってみましょう。

鼻水をすすると中耳炎を引き起こすこともあります。力任せにかむと鼻血が出たり耳が痛くなったりしますので片方ずつやさしくかみます。鼻かみが難しい場合は吸引が適することもあります。



## 健診のお知らせ

1月11日(木) 13:00 2歳児、5歳児

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。

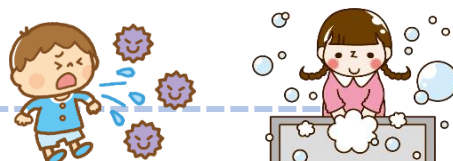
## 歯科指導のおしらせ

1月22日(月) 9:30 5歳児

歯科医師来園しプラークチェッカー(歯垢染色液)を使用し歯の染め出しを行います。当日は手鏡と歯ブラシの持参をお願いいたします。



## 手洗い指導



にじぐみさんでかぜのしくみや飛沫の距離のお話と手洗い指導を行いました。くしゃみや咳と一緒にバイキンが飛んでしまう距離は数メートルです。新幹線より速いとも言われています。マスクをしていないときは腕やハンカチで抑えお友達に向けてしないようにしましょう。

スタンプを使用した手洗いでは消すことに一生懸命な姿もありましたがほとんどのお子さんは丁寧な手洗いを行っていました。

手洗い、うがい、マスクの他にも風邪を予防できることは何かな。と質問すると「くすりをのむ」の声が多いなか「何でも食べる!」と元気な声が上がりました。何より、よく遊び、好き嫌いをなくよく食べる。よく寝る。風邪に負けないからだになることが一番です。

寒くなると手洗い時間が短くなりがちです。普段の声掛けも続けていきます。

