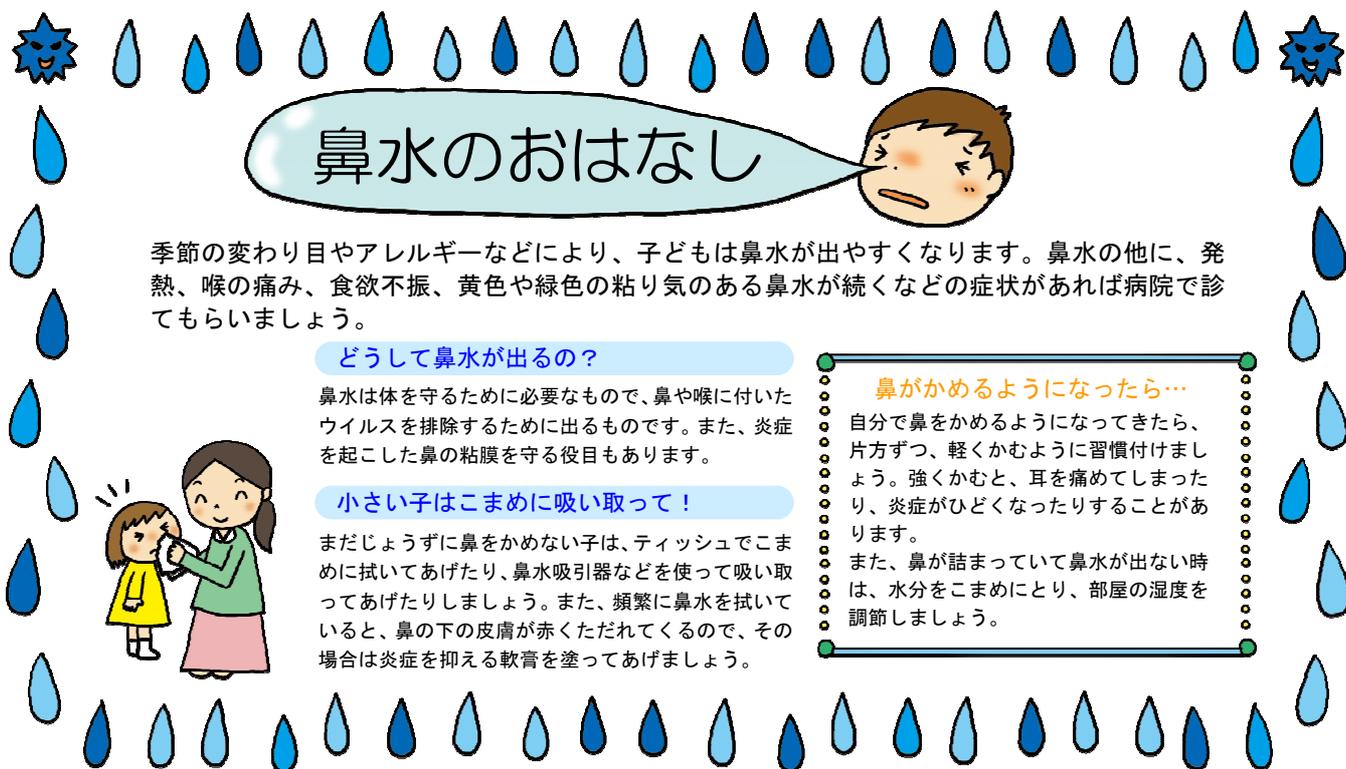


# ほけんだより 6月号

みちのこ保育園 令和2年6月1日発行

長ぐつを履き、水たまりの音を楽しみながら登園してくる子どもたちの姿が見られる季節となりました。雨で滑りやすく、けがも増える時期ですので、ご家庭でも十分に注意して過ごすようにしてください。



## 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、頻り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。



## 生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



### ★ 内科検診があります。★

日時 6月4日（木）

時間 9時から始まります

#### ◆注意事項

- 検診当日休みのお子さんは、時間に間に合うようお越しください。
- 担任に前もって連絡をお願い致します。



### ★ 感染症にかかったら ★

感染症が治り、登園する時は「意見書」や「登園届」が必要になる事があります。詳しくは保育のしおりをご覧ください。