



# ほけんだより

## 1月号



令和4年12月28日  
椋山女学園大学附属  
椋山こども園

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に年末ですね。今年、どんな年だったでしょうか。年末年始は、楽しい行事があります。休みの間は、生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい時間を過ごしましょう。

### 鼻をかむはじめの一步

鼻水がよく出る時期になり、園でも鼻が出ている子が多くなりました。自分で鼻水が出ているのに気づき、教えてくれる子もいますよ。

鼻水を拭いてあげるだけではなく、鼻のかみ方を知らせていくといいですね。

園ではティッシュで片方の鼻を押さえ、「『ふんっ』としようね。」と鼻から出すことを伝えるようにしています。最初は、「ふんっ」と口で言葉を繰り返すだけだったのが、日々繰り返し伝えていくことで、鼻から息を出して鼻をかめるようになってきますよ。

### 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。

### 小学校入学前に 接種しておきたいワクチン



インフルエンザワクチン接種のご協力ありがとうございました。みなさんが、早めの対応していただいていることもあり、感染症が流行する季節となりましたが、今のところ特に大きな感染もなく過ごすことができています。

年長さんは、秋に就学前健診を終え、少しずつ就学にむけた準備が進んでいると思います。就学前に母子手帳を確認していただき、以下のワクチン接種が未接種の方は計画的に受診しましょう。

- MR (麻しん、風しん) 【定期接種】
- おたふくかぜ 【任意接種】

### 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。

発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

感染力が強いので、発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱して(37.5℃以下)からも 3 日間は登園を控え、しっかりと自宅療養をしましょう。

