

1がつの ほけんだより



令和7年度(令和8年)1月

江上保育園 ほけんだより

正しい鼻のかみ方を身につけよう

ティッシュペーパーを鼻に当て、
上から片方の鼻の穴を手で
おさえます。

口から息を吸い込んで閉じ、
押さえていない鼻の穴から
鼻水を出します。



ゆっくり少しずつかみます。
片方も同じように行います。
強くかまずに、片方ずつ
ゆっくりかむことがポイント
です。

鼻をつよくかむと、なぜ悪いのでしょうか？



強く鼻をかむと、鼻から中耳に空気が入り、耳が詰まったようになります。
その時の耳の違和感は、たいていすぐに治りますが、鼻水には、細菌や
ウイルスなどが含まれており、耳管にそれらが入ると、急性中耳炎を
おこすことがあります。

慢性的な鼻づまりになっていませんか？



鼻づまりのほとんどは、鼻の粘膜が腫れた状態(鼻炎)になるために
起こっています。

お子さんに、慢性的な鼻づまりがあると、口呼吸、いびき、眠りが浅く
なるなどの症状が出る場合があります。慢性的に鼻づまりが見られる
場合は、放置せずに耳鼻咽喉科を受診して、原因を確認しましょう。

鼻に気になる症状があるときは受診しましょう

こんな様子はありませんか？

- いつも鼻水が出ている、鼻がつまっている
- 鼻がつまっていて、よく耳を気にしている
- 鼻をよくこする、鼻の回りが荒れている



内科健診がありました



12月に内科健診がありました。とてもやさしい園医
のノ瀬先生ですが、見るだけで泣いてしまう子ども
さんもいましたが、保育士に抱っこしてもらって、
健康診断を受けることができていました。

4月の健康診断の時よりも、泣く子が少なく、成長を
感じました。

今回はきく組さんはスキップ、
さくら・もも組さんはケンケン
をして運動発達をみていただき
ました。みんな頑張って取り組ん
でくれましたよ。

ご家庭でも一緒に練習してみ
てくださいね。



感染症にかかったら・・・

保育園に連絡をお願いします。

保育園は多くの子ども達が集団で生活しています。
お友達同士で関わり、成長していく場です。

そのため、感染対策をしておりますが、感染症が流行
しやすくなります。

感染症の診断をうけられた場合は園への
連絡をお願いします。



歯科健診のご案内

1月22日(木) 10:00～

全クラス

歯みがきをしてきましょう

