



# ほけんだより 12月



令和7年12月1日  
土橋宝翠保育園

いよいよ冬本番となり、冷たい風を肌で感じる季節となりました。寒さが厳しくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。元気に年末年始を迎えられるよう、日々の健康管理を心がけましょう。

## 鼻のかみ方を身につけましょう

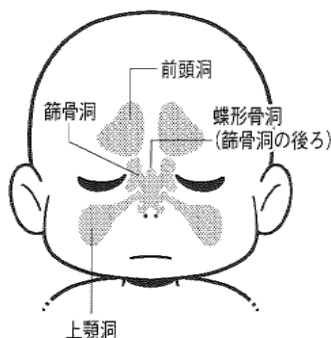
かぜのはやる季節となり、鼻水が頻繁に出ている子どもたちが見られます。

子どもは鼻腔が狭いため、呼吸器である鼻が詰まってしまいますと、中耳炎や副鼻腔炎に繋がることもあります。

### 正しい鼻のかみ方【左鼻】

① 右手で右の鼻をおさえる②口から息を吸って、口を閉じる③左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しずつかむ

### 注意したい「急性副鼻腔炎」



副鼻腔炎とは、副鼻腔【前頭洞(ぜんとうどう)篩骨洞(しこつどう)上顎洞(じょうがくどう)蝶形骨洞(ちょうけいこつどう)】に炎症が起こることをいいます。

また、発症から 4 週間以内の副鼻腔炎が急性となります。かぜをひいた後に、ねばねばした色のついた鼻水が出たり、鼻詰まりを起こしたりします。炎症が広がると膿がたまり、頭痛や目の周囲や頬に痛みが生じることがあります。このような症状が見られた場合には、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

引用:ほけんニュース12月号

## 年末年始の受診

地域の休日診療・救急診療を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べてと安心です。

また、保険証(マイナンバーカード)や乳児医療証も忘れずに持って行きましょう。

全国同一短縮番号 **#8000** に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。



## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## 11月感染症発生報告

- インフルエンザ A
- 溶連菌感染症
- ウイルス性胃腸炎

インフルエンザ A が流行しました。引き続き手洗い・うがい等、感染症防止対策の協力をお願いします。