



令和7年度 冬号

えぶち保育園／えぶちにしや園
あけましておめでとうございます。新しい1年の始まりです。どんな年になるのか、子ども達の成長が楽しみです。冬の寒さがピークとなる時季が近づきましたが、感染対策をして元気に過ごしましょう。



鼻水のおはなし

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでも、つまりやすいものです。2歳を過ぎたころより、鼻をかむ練習ができるようになると言われています。小さな子どもは上手に鼻をかむことが難しいので、こまめに鼻水をふき取ってあげられるといいですね。

とっても大事！鼻のケア

<自分で鼻をかむのが難しい時>

ティッシュペーパー
やガーゼなどで鼻水を
やさしく拭き取ります。
こすらないように気を
付けましょう。



<自分で鼻をかむことができる時>

鼻水は「片方ずつ、やさしく」
かむようにしましょう。
鼻をかむと鼻水に混ざって
いるウイルスなどが手に付き
ます。鼻をかみ
終わったら手を
洗いましょう。



鼻の奥は耳（中耳）と
つながっています。かぜを
ひいたときに鼻を強くかむと、
鼻の中のウイルスや細菌が
中耳に送られ中耳炎の原因に
なることがあります。鼻を
かむときは、やさしく
かみましょう。



手洗いをしっかりしましょう

多くの感染症で予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。お子さんだけでなく、ご家族全員で手洗いのチェックポイントを確認しましょう。

【手洗いのチェックポイント】

- ・帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っていますか？
- ・石鹼をしっかり泡立てて流水で洗っていますか？
- ・手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはありませんか？
- ・手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチで拭き取っていますか？



体温を上げて元気に活動しましょう

寒い日が続いています。なかなか起きることができない朝がありませんか。そんな時は、体温を上げる行動を意識しましょう。体温が上がると自然に活動的になります。

《体温を上げる行動》

- ・朝食を食べる
- ・体操や散歩など適度に体を動かす
- ・重ね着をして体温を逃がさない
- ・温かい飲み物を飲む
- ・入浴時は、湯船にゆっくりつかる

