



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っていわれています。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？
- ・石鹸をしっかりと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れる。

《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

