



保健だより 1月号

令和3年1月4日(月) 八千代保育園



コロナ禍の中、新しい一年がスタートしました。

今年のご願い事は『☆新型コロナウイルスが終息しますように☆』と思われる方、参拝された方、多々いらっしゃるかと思います。

ワクチン開発や接種のニュースも日々聞かれますが、日本ではもう少し先の様です。
感染者や重傷者は増え続けており
落ち着くまでは、まだまだ気を抜けない状況です。

引き続き、登園時の手洗いと小学生以上のマスクの着用のご協力、当園のお子様に限らず、同居されているご家族の中で、体調のすぐれない方がいらっしゃいましたら、職員へお声掛け頂くようお願い致します。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

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ます。緑色に近いほど症状が悪いため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たため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。