



# ほけんだより

社会福祉法人  
伊東つくし会  
2023年 1月

あけましておめでとうございます。お休み中は元気に楽しく過ごせたでしょうか？  
寒さが一段と厳しくなり、冬本番です！寒さに負けず、天気のいい日には外遊びをして、病気に負けない体をつくりましょう。本年もよろしく願いいたします。

## 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す。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつつかみます。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。



## 鼻水の色をみてみよう

### 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、緑色に近いほど症状が悪いので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るため、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。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## つくし保育園の健診について

12月20日に内科健診を行いました。体調不良でお休みして、受けられていない子たちがいます。後日、上山レディースクリニックで健診を受けます。  
歯科健診は予定が決まり次第お知らせします。

12月の感染症  
クループ症候群  
発熱や、鼻水、咳のひどい子  
が多かったです。

