



ほけんだより

1月号

令和5年1月1日
慈光保育園

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

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、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ふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

何科を受診する？

急な発熱や事故…。思いもよらない急な症状に慌ててしまいがちとなりますが、そんな時はまず何科を受診すべきか冷静に判断しましょう。また、救急車を呼ぶ時は到着までの対処法を聞いておくことが大切です。

かぜを引く	小児科	聞こえにくい	耳鼻咽喉科
熱が高い	小児科	くしゃみ、鼻水	耳鼻咽喉科、小児科
脱水症状	小児科	嗅覚低下	耳鼻咽喉科
だるい	小児科	しびれる	整形外科、神経内科
気分が悪い	小児科	腰が痛い	整形外科、小児科
下痢	小児科	ひざが痛い	整形外科
咳	小児科	関節痛	整形外科、小児科
発疹	小児科	手足に力が入らない	神経内科、整形外科
かゆい	皮膚科、小児科	手足が冷える	小児科
水ぶくれ	皮膚科、小児科	けいれん	小児科
外傷	外科	歯が痛い	歯科、口腔外科
出血	外科	口内炎、舌痛	歯科、口腔外科、皮膚科
顔面の縫合を必要とする傷	外科、整形外科	喉がかわる	耳鼻咽喉科
骨折	外科、整形外科	味覚の変化	耳鼻咽喉科、小児科
ねんざ	外科、整形外科	話しにくい	神経内科、脳神経外科、小児科
脱臼	外科、整形外科	飲み込みにくい	消化器内科、神経内科、耳鼻咽喉科
かまれた	小児科、外科	異物を飲み込んだ	小児科
ハチ、毛虫に刺された	小児科	胸が痛い	循環器科、小児科
やけど	外科、皮膚科、小児科	不整脈	小児科
おぼれた	小児科	吐き気、嘔吐	小児科
頭が痛い	神経内科、脳外科、小児科	お腹が痛い	小児科
頭を打った	脳外科、小児科	便秘	小児科
めまい	耳鼻咽喉科、神経内科	便が黒い	小児科
目の病気	眼科	吐血、下血	小児科
耳鳴りがする	耳鼻咽喉科		