

# ほけんだより



令和 8 年 1 月 1 日  
すみだこども園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは、楽しく過ごされていますか？

寝る時間が遅くなったり、食べすぎたりなど生活が不規則になっている子もいるかもしれません。不規則な生活では、免疫機能が低下し、感染症のリスクも高まります。少しずつでも、生活リズムを見直していきましょう。

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、病気の予防などをお伝えしていきたいと思います。よろしくお祈りします。

## かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

熱しい  
耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめに取る
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

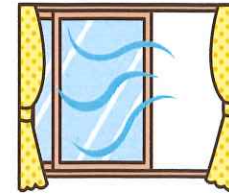
繰り返しやすい、しんしんせい滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

## 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  
ように押さえます。



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。