



一雨ごとに湿度が上がり、蒸し暑い夏の訪れを感じます。保育園では子どもたちが楽しみにしていたプール遊びが始まりました。今年の夏もたくさん水遊びができるといいですね。



## 鼻のかみ方

鼻に花粉やホコリなどが入り込むと異物と判断し、からだの外に出そうとして鼻水が出ます。

ウイルスや細菌などの病原菌に感染すると膿の混ざったドロツとした鼻水になります。



## 鼻にやさしいかみ方

★片方ずつかみましょう

片方の鼻をきちんと押さえるのがポイントです

★鼻をかむときには、口から息を吸います

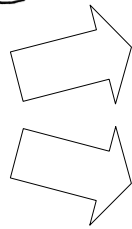
鼻から空気を吸うと、鼻水が奥に入ってしまいます

★ゆっくり小刻みにかみましょう

あわてず！あせらず！少しずつ！がポイントです

★強くかみすぎないでね

一度に力を入れしまうと耳のトラブルの原因になります



## 鼻すすりはNGです！

鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥に入り、耳まで達してしまうと「しん出性中耳炎」を起こすこともあります。鼻すすりがクセにならないようにしましょう！

\*鼻の奥と耳は耳管でつながっているんですよ！

## 鼻のかみ方 NG ポイント！

力任せにかむと、鼻血が出たり耳が痛くなったりトラブルの原因になります。また、両方の鼻を一度にかむと細菌やウイルスが鼻の奥の方に追い込まれる原因になります。

## 保育園での鼻かみ指導

☆第一段階

鼻水が出ていることを子どもに伝え、そっと拭き取ることで鼻水が出ていることに気づき、「拭き取ることは気持ちいい」とわかってもらう。

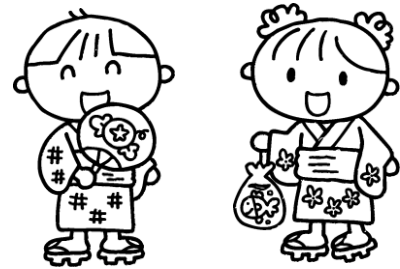
☆第二段階

鼻水を「フン、フン」と小刻みに出せるよう声掛けしながら、かめるように繰り返し介助していく。

☆第三段階（フン、フンができるようになったら…）

自ら、「鼻にやさしいかみ方」ができるまで、声掛けし見守っていく。

\*正しく鼻をかむことは、生まれつき身につけていることではありません。練習して身につく習慣です。また、できるようになるには個人差があります。



## 夏は「とびひ」に注意してね

とびひは、虫刺され、あせも、湿疹などに化膿菌がついて起こる病気です。掻きこわした時に出る汁が、皮膚の他の場所に付着すると、同じような傷が次から次へと出来て広がります。感染力が強いため、小さな傷を見過ごさないでね！

\*当園では、顔や手など服から出てしまう場所やガーゼなどで覆っていない場合は、登園を控えていただくことになっています。プール遊びも控えていただきます。ご了承ください。

## 歯科医の一言

今年は22名のお子さんにむし歯がみつかりました。幼児クラスになると急にむし歯になるお子さんが増えています。しかし、治療中や治療を終えたお子さんもいましたので、保護者の方のむし歯に対する意識の高さも伺えました。むし歯の見つかったお子さんは、早く治療を開始することが大切です。

6月2日付



## 園医の一言

手足口病や胃腸炎（嘔吐、下痢）が流行っています。下痢症状が治るのに1か月かかる子もいます。また、気温差が激しいためでしょうか鼻水や咳など風邪症状で受診するお子さんもたくさんいます。

6月24日付

