

薄着のすすめ  
～活発に遊ぶために～

最近の子どもたちのファッション、とってもおしゃれになりましたね。ただ、普段の服装は「活発に遊ぶ」という点を優先しましょう。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。



ひとりで着脱しやすい服にしましょう  
ボタンやチャックが後ろについた服や大きなりボンがついた服等はお勧めしません。

下着は綿 100%の半そでかノースリーブのものが保育園の活動に適しています。薄手の重ね着なら動きやすく機能的です。

敬愛学園の運動遊び

《基本方針》

- ① 幼児が自発的に取り込む遊びを通して
- ② 楽しく体を動かす時間を60分以上
- ③ 発達の特性に応じた遊び

おしえて ♥ ナース  
～どうして耳は2つあるの?～

犬、猫、うさぎ、ゾウ、キリン、パンダ、フクロウ...  
思いつく動物の耳はいくつありましたか? 私は今のところ耳が3つ以上ある動物を知りません。2つの耳で音を立体的にとらえることが生存に有利に働き、今日の動物まで引き継がれてきたのです。



おたふくかぜの合併症には、難聴があります。片耳難聴になると複数人での会話や騒音の中での聞き取りが難しくなります。すると学校の授業などで困ることが出てしまいます。

おたふくかぜは、予防接種で防げる病気です。1歳から接種できるので、集団生活に入る前に予防接種を受けましょう。



2025年には東京でデフリンピックが開催されます。  
Deafとは、英語で「耳がきこえない」という意味です。

敬愛学園

URL: <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園 Tel.042-663-4017  
敬愛高倉保育園 Tel.042-645-6057  
敬愛フレンド保育園 Tel.042-678-2921  
敬愛たかお保育園 Tel.042-667-1077  
敬愛ぎたの保育園 Tel.042-646-1631  
多摩境敬愛保育園 Tel.042-775-1470  
敬愛桃の実保育園 Tel.042-770-1113  
みなみ野敬愛保育園 Tel.042-637-5265  
敬愛ハーモニー保育園 Tel.042-646-5060  
敬愛クレヨン保育園 Tel.042-669-0161  
敬愛シンフォニー保育園 Tel.042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。  
いつでも子育ての相談に応じております。  
お気軽にお尋ねください。

Keiaigakuen

けいあいがくえん

健やかな子

保健編6号  
令和5年度  
12月号



鼻の健康

Q: こんなときどうしたらいいの?

薄着のすすめ  
～活発に遊ぶために～

おしえて♥ナース  
～どうして耳は2つあるの?～

Social Welfare Corporation  
Keiai Gakuen



## 鼻の健康

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

## 鼻水・鼻づまりには…

### 鼻水が出る



鼻水がでたら拭く、鼻をかむ、という生活習慣が身に付くよう、繰り返し伝えていきましょう。鼻をかめない子は、吸ってあげましょう。鼻水をすするとバイ菌が耳へ行きやすくなります。

### 鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性があります。

### 鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



洗うが清浄綿で拭いてきれいにしてから、ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



### 鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。蒸しタオルで鼻の外側からじんわり温めましょう。こまめに水分摂取もしましょう。

鼻を温めると血流がよくなり、タオルの蒸気を吸うことで鼻水が柔らかくなり、鼻水が出しやすくなります。

### 子どもの耳



鼻水のばい菌が耳へ行きやすい

### 鼻のかみかた

子どもがひとりで鼻をかむ場合、片側の鼻を押さえながら、ゆっくりと少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



## 正しい熱の測り方



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

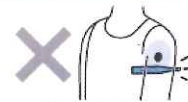
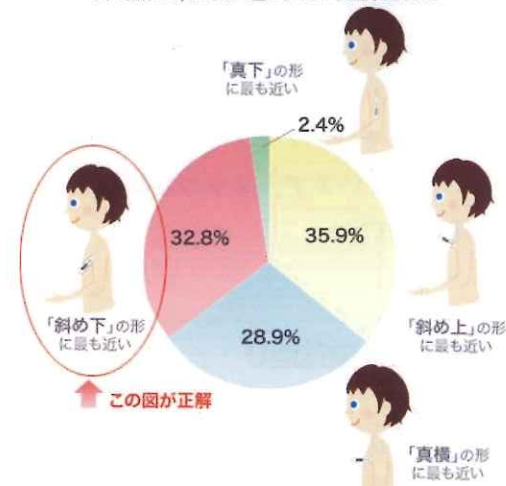


図4 全体の2/3の人は、望ましくない検温方法だった



「あいうべ体操」 お口を大きく動かして顔や舌の筋肉を鍛え、お口が閉じて鼻呼吸が上手になるよ  
おおくおくちを「あ」 よこにひらいて「い」 おくちをすぼめて「う」 したをだして「べ」♪