



# ほけんだより



**31. 2. 26**  
**保育園夢未来井荻園**

毎年、この時期は雪が降ってヒイヒイいながら雪かきをして、子どもたちは外で雪体験…そんな例年とは全く違う今年の冬。空気はカラカラに乾燥していますがよく晴れてポカポカ！そんな陽気でもインフルエンザAや胃腸炎が近隣では大流行しています。井荻園では2月中ぼんだ、きりんで1人ずつインフルエンザにかかりましたが、重ならず、広がらず。ホッとしていたところで、そうのいんごのお友だちが週末のお熱でインフルエンザAの可能性大のご連絡が。ど〜んと何人も何人もの広がりは起きていませんが、この仲間を過ごせる最後の1ヶ月…。大好きな仲間と一緒に大切な時間！大忙しな3月に入りますが楽しんでいっぱい思い出作っていきましょう(-)



☆2・3歳になったら、鼻のかみ方を練習しましょう。

## 正しい鼻のかみ方

- ※片方の鼻を押さえて片方ずつかむ。しっかり口から息を吸う。
- ※ゆっくり、少しずつかむ。
- ※最後まで強くかみすぎない。

## 間違った鼻のかみ方

- ※両方の鼻を一度にかむ。  
(鼻水が鼻の奥に追い込まれ副鼻腔炎になることがあります。)
- ※力任せにかむ。  
(鼻血が出たり、耳が痛くなる場合があります。)
- ※鼻をほじる  
(粘膜を傷つけて鼻血が出たり、細菌感染の原因になります。)

## 3月の0歳児健診

3月20日(水)14:10～

今年度最後の健診です。  
新入園児さんも来ます。



☆風邪をひいていないのにしょっちゅう鼻が詰まったり鼻水が出たりしている。

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い。

☆鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る。

→急性中耳炎の疑い。

☆いつも目やにや鼻水が出ている。

→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い。



## 副鼻腔炎とは・・・

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といいます。慢性化してしまうと、うみがたまった状態が続く事もあります。風邪が原因で起こる事が多くネバネバした黄色っぽい鼻水が出たり、頭が重く感じたり、注意力が散漫になったり発熱することもあります。