



ほけん だより



平成26年10月

門田報徳保育園



朝、夕の冷えこみが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖の差が大きいと、風邪をひきやすくなります。

これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪などに負けてよい丈夫な体作りを心がけましょう。

また、気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなり、咳や鼻水が出やすくなるので、症状が悪化する前に、早めの対応を心がけましょう。



風邪を
予防するには？



- ・ ウイルスに感染しないように、衛生面に注意すること。
- ・ うがい、手洗いをこまめに行いましょう。
- ・ 適度な運動をしましょう。
- ・ バランスのよい食事を摂りましょう。
- ・ 厚着を避けるなど抵抗力をつける体づくりに心がけることが大切です。

咳 ... 咳はのどや気管支の粘膜について異物を外に出すための防御反応です。



たんを伴う湿性の咳と、たんをほとんど伴わない乾性の咳があり、ゼイゼイ、ヒューヒューなどの呼吸音がある時は、気管支系の炎症、呼吸困難などの兆候があります。

鼻水 ... 鼻水は、寒い時、泣いた時、粘膜について細菌を追い出す時などに出来ます。



子どもは、大人より、鼻孔が狭く、分泌量が多いので、鼻がつまりやすくなります。乳児期までは、鼻しか呼吸ができなく、呼吸回数が多いため、注意が必要です。乳児期は、鼻水がたまると副鼻腔炎や、中耳炎になりやすいので、こまめに鼻をかみましょう。

