

2026年2月4日

豊能町立ひかり幼稚園

急に寒い日が続き、体調管理が難しいです。でも、木々の枝に新芽を見つけ春の近づきを感じます。鼻や目がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。まだまだインフルエンザ等の感染症、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎、風邪にも気を付けなければなりません。朝ご飯をたべ、よく運動をし、よく寝て、病気に負けない元気な身体作りをしましょう。

おぼえておこう

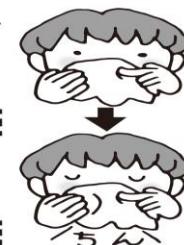
正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまいます。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで
片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、
ゆっくり少しづつかむ

左右交互に
何度か繰り返す



花粉症を悪化させる生活になっていますか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



毎日の心がけで
花粉の季節を上手に
乗り切ります。

つい… しもやけ 対策方法は？



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける

体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

きゅうくつな靴は
履かない
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまう
という人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

* 目が傷ついて、

ばい菌などが入りやすくなる

*かゆみをひきおこす物質が

出て、もっとかゆくなるなど

目がかゆいとき、どうすればいい？

●意識的にまばたきをする ●目を冷やす

まばたきをすると涙が出

ぬらしたハ

て、かゆみの原因をあらい ソカチを目当ててみると、

かゆみが落ち着きます。

