



しあわせの丘こども園  
令和8年1月23日

一年で最も寒い季節がやってきました。寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい園庭で外遊びをしています。子どもは大人より身体の代謝が良いので、衣服の重ね着は大人より一枚少なくても丁度よいと言われています。厚着をしすぎると、汗をかいて体を冷やしてしまい、かえって風邪をひくこともあります。普段から薄着の習慣をつけましょう。



## ◇やけどに注意◇

冬はやけどを起こしやすい季節です。暖房器具や炊飯器など、蒸気の出る調理器具の使い方や置き場所に注意してあげましょう。熱い飲み物の入ったコップを倒してしまったり、コンロに置いたお鍋をひっくり返してしまったり、熱くなったホットプレートに触れてしまったりと、日常生活の中に思わぬ危険が隠れています。また、ヘアアイロンもとても熱くなるため、うっかり触れてしまうとやけどにつながることがあります。使用後もしばらく熱いままなので、お子さまの手の届かない場所で使ったり、置いたりするようにしましょう。

### やけどをしてしまったら!?

できるだけ早く冷やすことが大切です。水道水で15分～30分程度冷やしましょう。発赤の大きさが本人の手のひら程あったり、水疱がある場合、また、顔や陰部にやけどをした場合などは、皮膚科や小児科で診てもらいましょう。水疱は細菌感染の恐れがあるので潰さないようにしてください。また、診断の妨げになるので、薬は塗らないで病院に行きましょう。

### ✿正しく鼻をかみましょう✿

「鼻をかむ」という行為は私たちが健康的な生活を送るために大切な行為の一つです。鼻水をうまくかめずにすすっていると、中耳炎を引き起こすことがあります。目安として2歳を過ぎたら鼻をかむ練習を始めましょう。

#### 正しく鼻をかむポイント

##### 1、片方ずつ

片方の小鼻を押さえて片方ずつかむのが基本です。

##### 2、ゆっくり、やさしく

鼻をかむときは、ゆっくりと時間をかけてください。力を抜いてやさしくかみましょう。

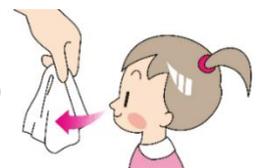
##### 3、一度でかみきれなかったら「くり返す」

一度で鼻水を出し切れなかった場合は繰り返してみましょう。

鼻水が残っていると鼻すすりの原因になります。

#### 鼻をかむ練習のすすめ方

うまく鼻をかめないお子さまは、鼻から息を出すことも苦手です。まずは鼻先にティッシュをもち、口から吸って鼻息で揺らす練習からはじめます。鼻がつまっている時ではなく、鼻づまりがなく体調の良い時に遊び感覚で取り入れてください。



※上手にかめるようになるには時間がかかります。優しく声をかけながらサポートしてください。

