



もみくんちだより



令和3年1月発行 vol.15

あけましておめでとうございます

新しい年、令和3年がスタートしました。昨年は新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活が大きく変化した1年でした。まだまだ世界的な感染が続いていますが、今年は1日も早い流行の終息を願うばかりです。

高知県ではインフルエンザの流行はまだ聞かれませんが、「感染性胃腸炎」のほか、「ヘルパンギーナ」「手足口病」といった夏風邪の一種といわれる感染症が現在流行をしています。どれも経口、飛沫等の空気感染をするとともに、食欲が落ちることがありますので、少量ずつでも水分は取れるように気をつけたいものです。又、手足口病は感染力が強く、治癒をしても2~4週間は糞便などによりウイルスを排出しますので、感染対策としての手洗いは十分にやっていきましょう。

本年も病児・病後児保育事業所もみくんちをよろしく願いいたします。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

病児・病後児保育事業所 もみくんち

〒780-0945 高知市本宮町 101-1 デイビスセンターこだま 2階

TEL (088) 849-2184

開設日：日・祝・年末年始除く 8:00~18:00

