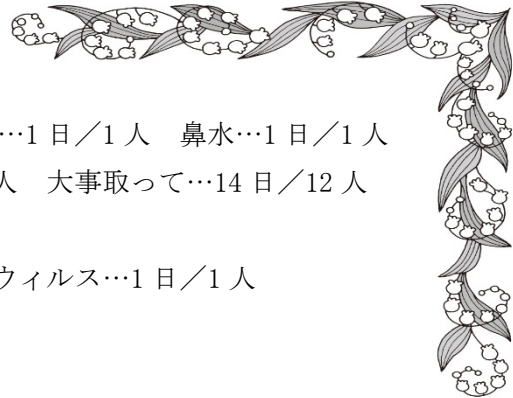


# ほけんだより 2月

東京にもちよっぴり雪が降りましたね。雪の結晶は顕微鏡でしか見えないものが殆ど。しかし、気温や湿度によっては目に見える大きさで降ってくることもあるそうです。海外では最大で何と38cmまで育ったとか？冬ならではの空からの贈り物です。たまにはそんな発見を探してみるのもいいですね。ただし感染予防は万全に！



## 1月の病気やすみ

発熱 20日/13人 昨日熱…6日/6人 咳…1日/1人 鼻水…1日/1人  
嘔吐・下痢…2日/2人 中耳炎…2日/2人 大事取って…14日/12人

### 《感染症》

インフルエンザA…19日/6人 RS ウィルス…1日/1人

りんご病(伝染性紅斑)報告…10人



1/25にうさぎ組でうがいのお話をしました。みんなよく聞いてくれました！

みなさんの普段の「うがい」はどんな手順でしょうか。うがいの目的は、単に『喉を洗浄』というだけでなく、『**喉の粘膜機能自体を高める**』という大事な役割があります。

- ・粘液の分泌や血行を促進、のど本来が持つ**防御機能を高める**
- ・ホコリなどの物理的な口腔やのどの**洗浄**
- ・口腔粘膜の細菌の**定着を抑制**
- ・のどの粘膜の**機能が回復して活性化**
- ・**セキを抑え、タンを除去し**のどの痛みをおさえる



うがいによって唾液が分泌しやすくなるため、「口腔」を介する感染の予防だけでなく、

- ・口臭予防 ・(虫歯菌などの)菌類の増殖まで抑制が期待できます。

外部から体内に侵入するチリやホコリは約**90%**が鼻の粘膜を通り、そのままのどに落ちていくと言われています。まずは“喉をガラガラうがい”で洗う前に、“**口の中をクチュクチュ・ブクブクうがい**”します。

- ・まず汚れた手やコップはキレイにあらう
- ・口の中を軽くゆすぐ
- ・痰が出るならまず痰を吐き出す

いきなり**ガラガラ**うがい



を徹底して、喉に付着するよごれを根本から減らしましょう。  
まずは大人が率先してうがいを！お風呂の中でうがいの練習も楽しいですよ。

