



# 11月の ほけんだより

看護師 台澤

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

また上手に鼻をかめない子はティッシュでこまめに拭いてあげたり鼻水吸引器などで吸い取ってあげるといいですね。鼻水が長く続くと鼻の下の皮膚がただれてしまうこともあるので、早めに病院受診しましょう。



## 検診のお知らせ

### 歯科検診

11月14日(木) 10時~

### 内科検診

11月15日(金) 11時30分~

検診の日なるべくお休みしないように  
しましょう。

## スキンケアについて

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。

加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで室内の湿度調節をしましょう。また、保湿成分を含む入浴剤も効果的です。