

へいわこどもクリニック

病児保育はとぽっぽニュース

No.110 2020年 1月8日 発行責任者 中田 耕次

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しくすごせましたか？つい、不規則な生活になってしまって体調を崩してしまったときは、はとぽっぽにご連絡くださいね。安心して、病気でも楽しく過ごせる病児保育を目指していきます。本年もよろしくお願いたします。

じょうずに鼻がかめるかな？

- ① 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。
- ② 片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないように気をつけましょう。
- ③ 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

☆透明な場合

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合にみられます。

☆黄色から緑色の場合

- 細菌に感染している可能性があり緑色に近いほど病状が悪いので早めに病院に行きましょう。
- また、透明の鼻水と比べて鼻の奥に溜まってしまうことがあります。その時は加湿などをおこない、鼻水を出しやすくしましょう。

*はとぽっぽのご利用はまず電話でご予約を・・・

受付時間

* 平日8時～18時

* 土曜日8時～11時30分

* 翌日のご利用は

16時30分～18時

* はとぽっぽ直通電話

087-8352065