



けんこう がつごう
健康だより 3月号



2017.3.1 発行
かんのん町 保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



みみ ひ
耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から子どもの様子をよく観察しましょう。

● 耳を清潔に保ちましょう

耳垢は自然に耳の出口まで押し出されてきます。2週間に1回を目安に、耳の出口を綿棒で軽く拭き取りましょう。



● 鼻は静かにかみましょう

両方の鼻を一度にかんだり、強くかみすぎたりすると、鼓膜を痛めてしまう危険があります。片方ずつゆっくり鼻をかみましょう。

● 耳を爪で引っ掻いたり、強く引っ張ったりしないようにしましょう

そこからバイ菌が入ってしまい、外耳道に炎症や湿疹が出来てしまったり、中耳炎などを引き起こしてしまうことがあります。

● 耳の側で大きな音や声を出さないようにしましょう

大きな音で、長時間、高い周波数の音を聴くことで難聴になることがあります。ロックコンサートや長時間イヤホンを使用していると起こることがあります。



生活リズムを整えよう

早寝早起き

睡眠は骨や筋肉をつくり大きくなったり、免疫力を高める働きがあります。十分な睡眠を取ることを心掛けましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計。1日の元気の源は朝食からです。

よく噛んでしっかり食べましょう！

朝うんち

朝ごはんをしっかりと食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

≡2月の感染症情報≡

溶連菌感染症	3名
インフルエンザA型	9名
インフルエンザB型	1名
下痢・嘔吐症状	5名

※その他に発熱で欠席した子どもも多くいました。