



ほけんだより 3月号



みなみひの保育園
平成 31 年 3 月 1 日

今年度も残すところあと 1 ヶ月となりました。おうちでも 1 年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感されている事と思います。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

3月3日は耳の日…耳の健康チェック!!

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



耳掃除の注意点

- ・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- ・耳掃除は、耳の入り口から 1~1.5 cm までにしましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- ・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に 1 年間で振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は 4 月からの目標にしてみてもいいでしょうか。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後の歯磨きをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いうがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

アレルギー体質の子供は、花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないませんか？ 下の表でチェックしてみてください。