



ほけんだより 3月号

認定こども園大塚
看護師 島田

3月になり、すこしずつ寒さも和らいできました。子供たちは、4月の頃に比べ、心も体も大きく成長し、あっという間に1年も終わりに近づいています。来年度の進級、進学に向けて、新たな気持ちで病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



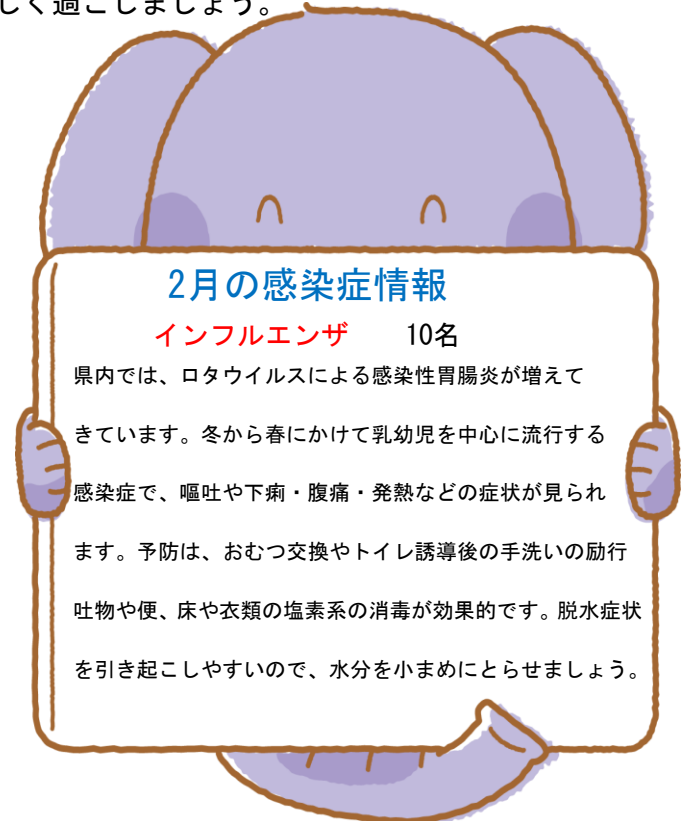
耳の日



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

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



2月の感染症情報

インフルエンザ 10名

県内では、ロタウイルスによる感染性胃腸炎が増えて

きています。冬から春にかけて乳幼児を中心に流行する

感染症で、嘔吐や下痢・腹痛・発熱などの症状が見られ

ます。予防は、おむつ交換やトイレ誘導後の手洗いの励行

吐物や便、床や衣類の塩素系の消毒が効果的です。脱水症状

を引き起こしやすいので、水分を小まめにとらせましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 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。
- 友だちと仲良く遊ぶことができた。
- 予防接種は、年齢に応じて、かかりつけの医院と相談しながら受けましょう。



アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く

