



3月のほけんだより

平成30年2月27日（火） おおぶち保育園

早いもので、今年度も残すところ一ヶ月となりました。子どもたちの一年を思い返すと、いろいろな面で成長を感じる今日この頃です。最後のひと月も一日一日を健康に過ごして、心も体も元気に新年度を迎えられるといいですね。

3月3日
耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう

1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ごろからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

- 水っぽい鼻水が続く
- 外に出たときに目をかゆがる
- 目がくじゅくじゅくしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していくよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを する 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない 	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ