



ほけんだより 3月



2022.3.1
新渡戸文化子ども園
保健室 丹野・新田

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなど衣服の調節をし、喉の痛み等の風邪症状がある場合には、無理せず自宅でゆっくりと休養をとりましょう。

今年度も残すところあと1ヵ月となりました。手洗いや毎日のマスク着用・ご家族の健康管理・体調不良時のお迎えや病院受診など、保健運営に様々なご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。まだまだ気の抜けない状態が続きますが、子ども達の安全安心な園生活のために、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

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。
- テレビやタブレット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。



【耳そうじについて】

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科学会では「多少の耳垢であれば無理にとる必要はまったくなく、どうしても気になる時は耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします」と啓発しています。(同学会 HP より、要約)

家庭で行う耳そうじで耳の中を傷める、耳垢が奥に押し込まれて「耳垢塞栓」になるなどの危険があるようです。さらに耳垢は、食べたり話したりする顎の動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外に出ていきます。耳の穴は自浄作用があるのです。もし耳掃除をする場合も、耳の入り口から1~1.5 cmまでで十分だそうです。御家庭でも情報を共有し、ご留意いただければ幸いです。



子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。

今までなかったのに、急に次のようなうすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



どもり

チック



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす
……など