ほけんだより　３月号

新渡戸文化幼稚園　保健室　小島・富塚

三寒四温となり、暖かい日がふえ、春の訪れを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった１年間も、締めくくりの時期となりました。４月の頃にくらべると、体も心もたくさん大きくなった子どもたち、元気に育ってくれたことに感謝して、４月からは、もう一つお兄さんお姉さんのクラスになるのを、ご家族みんなで喜んであげましょう。

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

花粉症？　カゼ？　セルフチェック

花粉症	カゼ
☐くしゃみが発作的に連続して出る	☐時々くしゃみが出る
☐透明でサラッとした鼻水	☐黄色く、ねばりけのある鼻水
☐熱はないか、あっても微熱	☐微熱や高熱がある
☐目のかゆみや、涙が出る	☐のどに痛みがあったり、せきが出る
☐昼から夕方にかけて症状が強くなる	☐時間に関係なく症状が出る
☐症状が２週間以上続いている	☐症状は数日でおさまる

頭ジラミ

シラミ自体は、３ミリほどの灰色の虫です。頭や耳の後ろ辺りに多く寄生し髪の毛の根元に卵を産みます。フケのような白っぽい卵がないか、確認してみて下さい。髪の毛に付いた卵は、指でしごいても、なかなか取れないのが特徴です。

感染かもと思ったら……

小児科や皮膚科に受診をお勧めします。駆除方法を確認し、専用のシャンプーなどで10 日ほどかけて駆除します。寝具や、衣類のまめな洗濯や、お部屋の掃除のため、掃除機を活用しましょう！

頭ジラミはめずらしい病気ではありません。
ご家庭でもチェックをお願いします。

１年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に１年間を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ましょう。

☐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
☐食後は歯みがきをした
☐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