



3月のほけんだより

今年度も残すところあと1か月となりました。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しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう



☆子どものけんしん

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| ①受付時間 13時～13時40分 | ●乳児けんしん 3月12日(火) |
| ②持ってくる物 母子手帳・送付した (事前)に記入した特 | ●1歳6カ月けんしん 3月26日(火) |
| ③会場 川崎町保健センター | ●保健なんでもそうだん 3月12日(金) |
| ④電話番号 0947-72-7083 | |

耳を健康

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因にもなります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

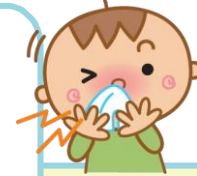
1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



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、急に次のようなようすが見られたら、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



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