



# 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



水平はダメ

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

### ②持ってくる物

母子手帳・送付した「事前」に記入した

### ③会場

川崎町保健センター

### ④電話番号

0947-72-7083

### ●乳児けんしん

3月12日(火)

### ●1歳6カ月けんしん

3月26日(火)

### ●保健なんでもそうだん

3月12日(金)

## 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