



3月のほけんだより



わかば保育園
令和2年3月

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。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴



★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」に記入した特
 - 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10日(火)
 - 1歳6カ月けんしん 3月24日(火)
 - 保健なんでもそうだん 3月6日(金)

耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。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