

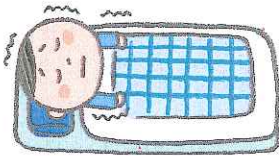
# 3月のほけんだより

アソカ保育園  
看護師 中山 みどり

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して衣服の調節をしてください。今年度も後1ヵ月...。かぜには十分気を付けましょう。2月は、インフルエンザAが1名、インフルエンザBが8名、流行性角結膜炎が1名でした。

## 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



## 咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

## 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

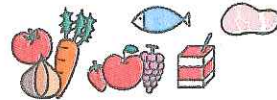


## もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

### 骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



### 外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



## 3月の休日急患診療機関

3/4	日	城南病院 (小・内) 23-2844 (大王町)	有川呼吸器内科医院 (呼・内) 24-6677 (上川東)	大橋クリニック (内・婦・小) 37-0539 (庄内町)	たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (藤尾)	橘病院 (整) 23-7236 (中町)	くぼた眼科 (眼) 26-3100 (南藤尾町)
11	日	たけしたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	田口循環器科内科クリニック (内) 24-0600 (下川東)	大岐医院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	川畑医院 (外・胃) 46-3225 (年見町)	寺本整形外科医院 (整) 22-1171 (北原町)	いづみ耳鼻咽喉科クリニック (耳鼻) 36-5555 (千町)
18	日	畠中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	坂元医院 (内・胃) 22-0360 (牟田町)	みしま内科クリニック (内・婦) 51-8100 (三股町)	野口脳神経外科 (脳) 47-1800 (太郎坊町)	酒井皮膚科医院 (皮) 25-5322 (北原町)	すみ産婦人科医院 (産・婦) 23-1152 (東京町)
21	水	原田医院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	伊達クリニック (内・婦) 36-7088 (牟田町)	黒松病院 (内) 38-1120 (金田町)	諏訪中央クリニック (脳) 80-4313 (下川東)	もちお蛸原医院 (整・形) 21-5365 (豊原町)	北原医院 (産・婦) 22-4133 (北原町)
25	日	政所医院 (小・内) 58-2171 (高城町)	共立医院 (内) 22-0213 (蔵原町)	宇宿医院 (内・胃・腸) 25-9031 (栄町)	柳田病院 (脳・外) 22-4882 (東町)	石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (蔵原町)	かみながえクリニック (耳鼻) 25-0224 (上長原町)