

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

登園前の健康チェックをお願いします

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなります。自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

こんなサインに注意!

病気のサインはないですか?

目

目やにや涙が出る、充血している など

鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸 など

皮膚

ポツポツが出ている、はれている など

うんち

回数や性状、においがいつもとちがう など



「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなか痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいです。服がきついと脱いだり着たりしにくいです。大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いいたします。

「耳掃除」うまくできていますか?

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか?

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。おふろで洗う習慣をつけましょう。また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。おふろ上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



7日	ふくしまクリニック 46-5001 (下川東)	宮永病院 22-2015 松元町)	宇宿医院 25-9031 柴町)	もりやま脳神経外科 21-6888 久保原町)	もちお姥原医院 21-5355 養原町)	西浦医院 22-0715 松元町)
14日	教山内科医院 62-1205 高崎町)	松山医院 24-1046 (止川東)	戸嶋病院 22-1437 郡元)	もりやま脳神経外科 21-6888 久保原町)	寺本整形外科医院 22-1171 北原町)	小山田眼科医院 22-0710 松元町)
20日	有馬医院 23-2610 (止長飯町)	すみクリニック 36-7701 東町)	大橋クリニック 37-0539 庄内)	野口脳神経外科 47-1800 太郎坊町)	小牧病院 24-1212 立野町)	永吉眼科医院 22-1530 姫城町)
21日	共立医院 22-0213 蔵原町)	有川呼吸器内科医院 24-6677 (止川東)	坂田医院 22-0360 傘田町)	柳田病院 22-4850 東町)	ならはら皮膚科医院 38-1120 志比田町)	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133 北原町)
28日	城南病院 23-2844 犬王町)	ゆうクリニック 46-6100 広原町)	しげひらクリニック 27-5555 神之山)	福島外科胃腸科医院 38-1633 都北町)	酒井皮膚科医院 25-5322 北原町)	北原医院 22-4133 北原町)