



3月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

3月になり、少しずつ寒さがやわらぎ春めいてきました。1年間、大きなけがや病気もなく過ごすことができましたか？規則正しい生活は送れましたか？お子様と一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めにすませましょう。2月は、風邪の報告がありました。

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。

7 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

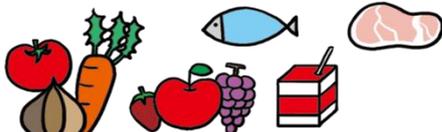


もっと大きくなろう！

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。



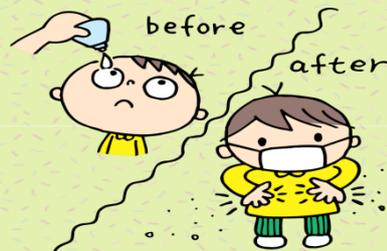
外でたくさん遊びましょう！

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。



子どもも花粉症に

最近では、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、衣服について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。

3月の休日急患診療機関

6日	城南病院 23-2844	ベテスダクリニック 22-1700	隔病院 62-1100	吉松病院 25-1500	ならはら皮膚科医院 22-1455	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
13日	児玉小児科 25-5570	村上循環器内科クリニック 25-2700	長倉医院 52-2109	三州病院 22-0230	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020	小山田眼科医院 22-0710
20日	共立医院 22-0213	宮永病院 22-2015	大貫医院 57-2025	安藤胃腸科外科医院 39-2226	寺本整形外科医院 22-1171	北原医院 22-4133
21日	たけしたこども医院 51-0005	藤上町病院 23-4000	ライフクリニック 39-2525	野口脳神経外科 47-1800	横山病院 22-2806	ふたみ眼科 38-5532
27日	有馬医院 23-2610	有川呼吸器内科医院 24-6677	みしま内科クリニック 51-8100	山崎医院 64-3133	よしかわクリニック 23-9384	くぼた眼科 26-3100