



3月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

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。2月は、インフルエンザA型が1名でした。



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない

耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



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を試してみてください。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



「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。お風呂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。耳あかを取ろうとしてみても、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。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

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。



3月の休日急患診療機関

5日	昌中小児科 52-6000	藤元総合病院 22-1717	大岐医院 57-2025	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	石井皮膚科医院 23-4588	永吉眼科医院 22-1530
12日	沖水こどもクリニック 27-5656	田口循環器科・内科クリニック 24-0600	坂田医院 51-2003	もりやま脳神経外科 21-6888	ならはら皮膚科医院 22-1455	丸田病院 23-7060
19日	たけしたこども医院 51-0005	宮永病院 22-2015	佐々木医院 62-1103	もりやま脳神経外科 21-6888	倉内整形外科病院 22-1252	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
21日	志々目医院 57-20004	ゆうクリニック 46-6100	園田光正内科医院 38-5115	柳田病院 22-4862	横山病院 22-2806	よしだ眼科クリニック 77-8817
26日	MKクリニック 51-6777	松山医院 24-1046	しげひらクリニック 27-5555	三州病院 22-0230	酒井皮膚科医院 25-5322	かみながえクリニック 25-0224