



ほけんだより



少しずつ日が長くなり、日中温かく気持ちの良い日が増えてきました。この一年間で身長、体重も増え、できなかったこともたくさんできるようになりました。今年度も残り1か月。病気やケガに気を付けて元気に楽しく過ごしていきましょう。

【3月3日は耳の日です】

「3」は耳の形に似ていることから「耳の日」と言われています。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こしやすいので、日頃からよく観察しておきましょう。

～耳を守るために気を付けたいこと～

- 鼻はすすらず、かむ習慣を。
(かめない子は優しく拭き取ってあげる)
- 鼻水はゆっくりと片方ずつ
- 耳の近くで大きな音を出さない
- 耳をたたかない



「耳そうじ」できていますか？

耳の中は気を付けていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがちです。洗う習慣を付けましょう。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、耳の皮膚を傷つけてしまうこともあるので、耳の穴の入り口に近いところにあるのを取り除くだけで大丈夫です！

- ★ 耳のみぞもしっかりと拭く
- ★ 耳の後ろの洗い残しに気を付ける



1年間元気に過ごせましたか？

1年のまとめの時期となりました。進級や入学を控えたこの機会に今の生活習慣を振り返り、新しい生活を健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

- 早寝早起きはできた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずなんでも食べられた
- 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



4月からも元気に過ごせますように



【溶連菌感染症について】

～熱やのどの痛み、発疹が出ることも～

38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。全身に赤い発疹が出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴。抗生剤を飲んで治療をします。

～薬はしっかりと飲み切って～

薬を飲み始めると1～2日で解熱し、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切ります。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。しっかりと治さないと腎炎などの合併症の危険がありますので、薬の飲み忘れには気を付けましょう。

薬を飲み始めてから 24～48 時間が経過していれば登所可能です。



3月の身体測定

- ひよこ組：6日 りす組：5日
- あひる組：7日 うさぎ組：4日
- ぞう組：5日 きりん組：6日

★ 乳児健診：6日 9：30～



2月は嘔吐や発熱、溶連菌感染症の感染報告がありました。引き続き手洗い・うがいなどの感染症予防をお願いします。
★ 3月1日～7日は「こども予防接種週間」です。まもなく進級、進学を迎えますが、予防接種のめれはありますか？MRワクチンは入学前に済ませておきたい一つです。ぜひこの機会に母子手帳を見直し、接種がまだの場合には早めの接種をおすすめします。