

ほけんだより

2021年3月号

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。 今から生活習慣をしっかり見直して、4月から新たな気持ちでスタートしていきましょう。

今月の保健行事予定

2日(火)O歳児·新入園児健診

12日(金)~ 身体測定週間

16日(火)〇歳児健診

2月未健診のため3月は2回となります



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

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。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





















じょうずに鼻をかみましょう

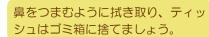
まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。







片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり 少しずつかみます。強くかみ過ぎ ないように気を付けましょう。





鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状 の場合に見られます。鼻水は垂れたままに していると肌荒れの原因になるので注意 が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。



















(.b.)