



# ほけんだより

2022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

- 11日(金)～ 身体測定週間
- 15日(月) 0歳児健康診断



## 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！

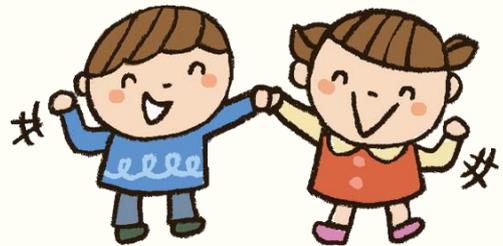
- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度  
に行う



## 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
- 友だち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。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



## 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ツとしているため、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。