



陽の光は明るさを増し、春の訪れを感じるようになり、外あそびが楽しい子どもにとって活発に過ごせる季節になりました。保育園では、2月にインフルエンザが発生しました。

地域的には、インフルエンザや感染性胃腸炎が発生しているようですので、引き続き、手洗い・うがいをしっかりとして予防しましょう。

また、一年間の成長のしめくくりの月でもありますので、元気に過ごして参りましょう。

保健行事 新入園児健診 3月02日(土曜日) 14時00分より 嘱託医 吉崎先生

0才児健診 3月12日(火曜日) 14時30分より 嘱託医 吉崎先生

※地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

### 3月3日は耳の日

お子さんの耳は、大丈夫ですか？

耳・鼻・のどは耳管というクダでつながっています。子どものうちは、耳管が太くて短く、水平に近いので、鼻やのどについている細菌が耳管を通して耳の中に入り、中耳炎の原因になることもあります。



### カゼの病後は耳の病気に注意

※急性中耳炎 ⇒カゼなどの感染症の後、鼻・のどなどにつながっている耳管から菌が中耳に入り、発病します。膿汁がたまり、激しい痛み、発熱、耳だれ等の症状がでます。

※滲出性中耳炎 ⇒中耳に水がたまる病気で、痛みはありません。鼓膜のひびきが悪くなり、聞こえが悪い、耳のつまった感じ、自分の声がひびくといった、はっきりしない難聴の症状が続きます。

☆ 子どもは自分から難聴に気づくことはありません。周囲の大人が注意してあげないといけない病気です。

☆ 気をつけたい症状

- ♡ 返事をしない
- ♡ よく聞き返す
- ♡ テレビに近づいて見る
- ♡ 聞き違いが多い
- ♡ 活気がなくなる
- ♡ 耳によく手を持っていく

☆ 中耳炎はきちんと治療しましょう

難聴になることもあります。最初のうちは、毎日通院するようになったり、薬も一定期間必ず飲まなければならないこともあります。症状が軽いからと素人判断で通院をやめたり、薬を飲まなかったりせずに、きちんと治しましょう。

**進級・入学にむけて** 見直してみましよう！ 今の生活をチェック！

- ☆ 早寝・早起きの習慣は身につけていますか
- ☆ 朝食をしっかりと食べてから登園していますか
- ☆ 朝、登園前にトイレに行っていますか
- ☆ 予防接種は計画的に受けていますか
- ☆ 目・耳・鼻・皮膚などに異常はありませんか
- ☆ 虫歯はありませんか



子どもたちが毎日楽しく、元気に過ごすためにも大切なことです。正しい生活習慣を身につけましよう。

## ※毎年増えている花粉症とは？

花粉が原因で、目や鼻に出てくるアレルギー症状です。花粉が飛んでいる時期はずっと悩まされます。

症状としては、目のかゆみ、まぶたのはれ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどですが、個人差があります。子どもでもなりますので、花粉症かな？と思ったら、病院で原因となる花粉を調べてもらい、治療の相談をしましょう。

\*花粉・・・スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど

～少しでも花粉を避けるために～

花粉は、よく晴れた日（前日雨が降ったとき）や風が強く空気が乾燥しているとき、気温の高い日などによく飛びます。

## ※生活の中で気をつけること

- うがいをし、顔や手を洗う
- 外出する時は、マスクやメガネをつける
- 洗濯物や布団は外に干さない
- 家に入る前に花粉をしっかり落とす
- 体調を整える



## ★花粉症対策に緑茶

緑茶を飲むことで喉の粘膜を保護します。

緑茶に含まれるカテキンには抵抗力をつける働きがあります。

早目に耳鼻科・眼科を受診することをお勧めします。

《進級・入学にむけて》 見直してみましよう！ 今の生活をチェック！

- ☆早寝・早起きの習慣は身につけていますか
- ☆朝食をしっかり食べてから登園させていますか
- ☆朝、登園前にトイレに行かせていますか
- ☆予防接種は計画的に受けていますか
- ☆目・耳・鼻・皮膚などに異常はありませんか
- ☆虫歯はありませんか



子どもたちが毎日楽しく、元気に過ごすためにも大切なことです。

正しい生活習慣を身につけ、しっかり治療しましょう。