

ほけんだより



平成 30 年 3 月
こでまり保育園
～第 12 号～

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。あつという間に今年度も終わりに近づき、子ども達は4月からの進級、入学を前にワクワクしている様子が見られます。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣をもう一度見直し、病気やけがに気をつけて、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



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！**

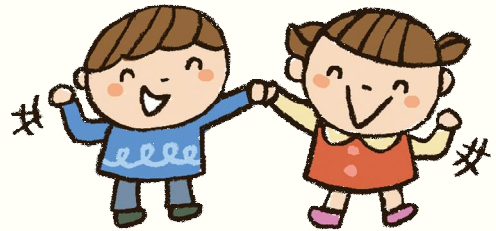
- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



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



花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明（粘り気があることも）
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

子どもは花粉症の症状があっても具体的に伝えることが難しいため、周囲の大人が気づいてあげることが大切です。目が充血してこすっている、鼻がつまって口呼吸になっている、鼻をピクピク、口をモグモグと顔をしかめている時には要注意！また、鼻をいじり過ぎて鼻血が出たり、眠りが浅く寝苦しそうであったり、不機嫌で遊びに集中できないなども、アレルギー性鼻炎のサインです。気になる症状があれば医療機関への受診をおすすめします。