

ほけんだより 3月

令和7年3月1日発行 なんぶこども園



3月の保健目標
就学・進級に向けて
1年間を振り返る



2月にみられた感染症

- ・インフルエンザB
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・RSウイルス
- ・溶連菌
- ・胃腸炎
- ・水痘

いよいよ年度末の3月になりました。子ども達はこの1年で、見違えるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきたいと思います。

また、進級・進学を控えて、気持ちが不安定になっている子もいるかと思えます。指しゃぶりやチックなど気になる様子があればご相談下さい。

「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。また、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かえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などで優しく拭いてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いて拭き取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



目やにの症状が

多く見られました！

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が見に入って目に傷をつけたら、炎症(結膜炎)を起こしたりするとともに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと外側に向かって拭く

清潔なタオルを軽く濡らして目やにに当て、そのまま外側に拭き取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取るようにしましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、
・目脂の量がいつもより増えた
・2〜3時間で目やにがたまる
・黄色や緑色の目やにが出ている
などのときは、炎症を起こしている可能性があります。早目に小児科か眼科を受診しましょう。

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
- 好き嫌いせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎日、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

