



保健だより

3月となり、徐々にあたたかい日差しを感じられる日が、多くなってきました。もうすぐ進級や卒園の季節です。この時期を健康に過ごせるように働きかけて、お子さんの成長を共に喜びたいと思います。

2月は、RS ウイルスや急な発熱・長引く咳でお休みするお子さんがみられました。急な連絡やお迎えを、保護者の皆様には快くうけていただき、ご協力ありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

3月3日は「耳の日」

耳をのぞいてみましょう

耳の中を観察してみてください。
耳垢が詰まっていることがあります。たまりすぎると聞こえが悪くなったり、鼓膜を圧迫したり、時には菌が繁殖し外耳炎を起こすこともあります。
※耳垢が見えていても取りづらいときは、無理をせず耳鼻科に受診しましょう。



耳のケアを大切に

- ☆耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない。
- ☆耳垢がたまっていないか、こまめにチェック。
- ☆鼻をかむときは、片方ずつ静かに
- ☆耳のそばで、大きな音や声を出さない。



予防接種を受けていますか

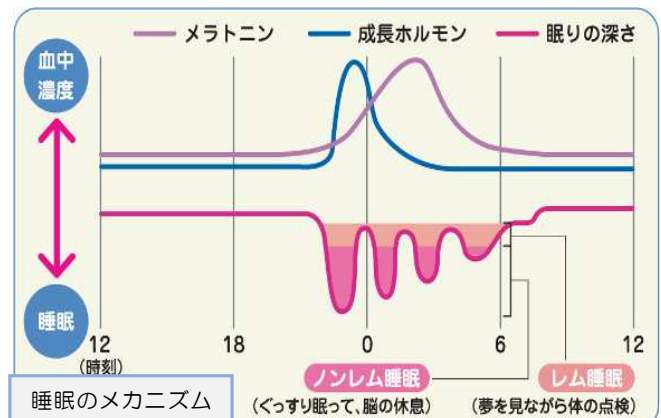
母子手帳を確認し、未接種の予防接種がありましたら、体調の良いときに、早めに接種のご検討をしてください。公費負担で接種できるものには、期限のあるものがあります。確認をお願いします。

※予防接種を受けられましたら、職員にお知らせください。



子どもの睡眠について

近年、子どもの就寝時間が、遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。



眠りに導くポイント☆三

- ① 早起きの習慣づけ
- ② 朝の光を浴びる
- ③ 昼間の活動をたっぷりと
- ④ 必要に応じたお昼寝を
- ⑤ お風呂は適温（ぬるめのお湯）で
- ⑥ 入眠儀式で催眠効果を
寝る前の習慣のパターン化を



例：お風呂に入り→着替え→歯磨き→
本を読んで寝るなど

※身体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。