



ほけんだより3月

社会福祉法人 誠和会 ひまわり保育園R3.3月号
看護師 上東



今年度も残すところあと1か月となりました。4月の頃と比べて、心も身体も大きく成長した子どもたち。新型コロナウイルスの流行もあり、生活がまた一変した1年であったと思います。皆さんの手洗い・うがい、消毒などの感染予防行動から保育園での感染症の流行が例年よりも少なく、1人1人の努力が感じられる1年でした。引き続き、感染予防行動に努めていきましょう。また、暖かい日も多くなり、少しずつ春の訪れを感じるような気候が増えてきました。この時期は日中も突然真冬の寒さに戻ってくることもあるので、寒暖差に注意して過ごしましょう。



2月の感染症発生者数

2月に感染症発生はありませんでした。咳・鼻水の症状があるお子さまが多く、寒暖差も激しい日々が続いています。引き続き体調管理には注意しましょう。



毎年増えている花粉症花粉症に要注意



花粉症になるのは小学生頃からといわれていましたが、最近では1歳過ぎでかかる子も増えているそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をおすすめします。

- 水っぽい鼻水が続く
- ひどい鼻づまり
- くしゃみが連続して出る
- かぜのような症状が長引く
- まぶたの腫れ、目やに
- 目をこすったり痒そうにしている

また、感染予防のために換気しているご家庭も多いかと思いますが。花粉は気温の高さや空気の乾燥とも関連しているため、花粉飛散の少ない早朝の換気や窓を全開にはせず10cm程度にとどめ、レースカーテンを使用するなど花粉と付き合いながら換気をしましょう。



3月3日

耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



正しい体温の測り方

体温は、動いた後や食事の後、気温によって1日の中で変動します。測定は脇の下や耳での測定が一般的でしたが、最近では非接触型の体温計も使用されているご家庭が多いかと思いますが。

非接触型の体温計での測定値のみではなく、普段と何か違う、鼻水や咳などの症状がある、機嫌が悪いなど何か変だなと思ったら腋窩で測定するようにしましょう。また、お子様の普段の平熱を知っておくのも大切です。

- ① 脇の下の汗を拭く
- ② 脇の下の中央部分に体温計の先を当てる
- ③ 体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇を閉じる

身長・体重について

シール手帳に毎月の身体測定の結果を記載しています。

お子様が1年間でどれだけ大きくなったのか、1年の締めくくりにぜひ、ご確認ください。

