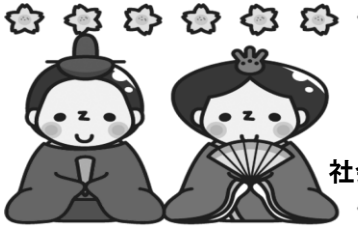


ほけんだより３月

社会福祉法人　誠和会　ひまわり保育園　看護師　野澤

３月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかしこの時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしましょう。今年度も後１ヶ月。体調に気を付けて過ごしましょう。

２月の感染症発症状況

インフルエンザB型　12 名

突発性発疹　2 名

ご家族の体調不良時は

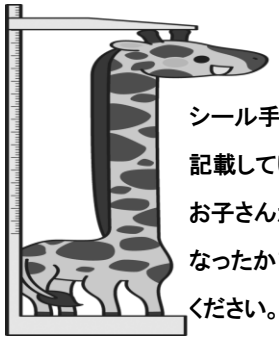
本人の体調不良のみならず、きょうだい等、家族の発熱などの場合もお知らせください。近年、感染症の流行パターンが大きく変化しています。どの時期でも感染には注意が必要です。日頃から基本的な感染症対策を心がけましょう。

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、日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

気を付けたいこと

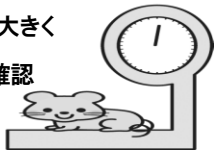
- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水はゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度行う



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。

お子さんが１年間でどれだけ大きくなったか1年の締めくくりにご確認ください。



予防接種の確認をお願いします。

〇予防接種は体調の良い時に計画的に進めましょう。

接種後は担任に受けたワクチン名と接種日をメモなどでお知らせください。なお、きりん組のお子さんはMR２期を３月末までに必ず接種してください。

花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？　下の表でチェックしてみてください。

- □ かぜのような症状が長引いている
- □ さらさらした鼻水が出る
- □ ひどい鼻詰まり
- □ 目がかゆい
- □ くしゃみが続けて出る
- □ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- □ 家族にアレルギー体質の人がいる

２つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

１歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも１歳過ぎでかかる子もいるそうです。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勧めします。

気になる症状

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

目の充血、かゆみは要注意！　結膜炎（けつまくえん）

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の３つです。

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。