



保健だより 3月号

平成31年3月1日(金) 八千代保育園

あっという間にもう3月ですね。

少しずつ寒さも和らぎ、春めいてきました。

しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然寒さが戻ってくる事があるので、上着を準備するなどして衣服の調整をして頂けると良いと思います。

また、暖かくなってきてはいますが、
まだまだ感染症が心配です。

大切な行事等も多い時期ですので、
引き続き、ご家庭でも手洗い・うがい・マスクの着用等の
予防にご協力をお願い致します。

今年度も後1カ月・・・

園でも体調に気を付けて、残りの日々を
楽しく過ごせるように
関わっていきたいと思っています☆彡

3月の保健行事

日程	内容
3月1日(金)	新入園児/0歳児健康診断：内海園医
3月6日(水)	身体測定：全園児



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



耳の健康チェック こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



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
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

