



ほけんだより



2023年2月28日発行
まゆみの里保育園

柔らかな春の日差しを感じられる季節となりました。子ども達は、4月からの進級、進学を楽しみにしている様子です。お子様と一緒にこの一年の健康面を振り返るとともに、新年度、新たな気持ちでスタートできるよう、治療が必要なものは、早めに済ませましょう。

耳の健康 チェック

3月3日は耳の日です。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じるとる大切な器官です。次のような症状が見られたら、耳鼻科に相談しましょう。

- 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。
- よく耳を触っている。



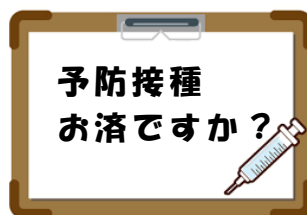
耳掃除の注意点

- ・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- ・耳掃除は、耳の入り口から1~1.5cmまでにしましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- ・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」など声をかけてあげましょう。

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
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、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
- ハンカチ、ティッシュを使った



3歳以降は予防接種の数が減るため、忘れがちです。日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)などの追加接種は、1期と2期です。

また、二種混合など小学校入学後に受ける予防接種もありますので、母子手帳を確認しましょう。

