

ほけんだより 3月

太陽の子保育園平成21年3月

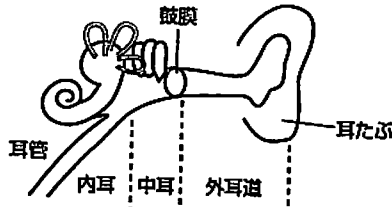
寒かった冬もようやく終わりを上げ、春の足音が少しずつ近づいてきました。この1年間子どもたちがたくさんの経験をして、心身ともに成長できたことをとてもうれしく思っています。

新年度が良いかたちでスタートできるよう、この3月も子どもたちの健康状態に気をつけていきたいと思えます。

3月3日は「耳の日」

中耳炎

中耳炎にかかったら耳鼻科に行き、医師がOKを出すまで勝手に治療をやめないようにしましょう。



耳を守るために

- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳をたたかない。
- 鼻をかむときは片方ずつ。
- 耳掃除をする。

※耳の病気には中耳炎があります。

急性中耳炎になったとき、家庭で気をつけること。

<p>• 寝つきが悪いときは冷やしましょう。</p>	<p>• 耳だれが多いときは、出てきたものだけをガーゼでふき取り、中に残った耳だれはむりやり取らないようにしましょう。</p>	<p>• 医師の許可が出るまで入浴は控えましょう。</p>
----------------------------	---	-------------------------------

0歳児健康診断

3月4日(水)

11時45分より



毎年増えている花粉症 花粉症とは?

花粉が原因で、目や鼻に出るアレルギー症状です。花粉が飛んでいる時期はずっと悩まされます。

症状としては、目のかゆみ、まぶたのはれ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどですが、個人差があります。花粉症かな? と思ったら、病院で原因となる花粉を調べてもらい、治療の相談をしましょう。

※花粉…スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど

少しでも花粉を避けるために

花粉は、よく晴れた日(前日雨が降ったとき)や風が強く空気が乾燥しているとき、気温の高い日などによく飛びます。

防止策としては、外出するときはメガネ、帽子、マスクをする。外出後家に入る前に、服や髪の毛についている花粉を落とす。うがいをする。バランスのよい食事をする。室内に花粉が入らないよう窓を閉める。などがあります。



年長組の子どもたちは、「1年生になったら…」と、小学校入学への期待で胸がいっぱいになっているようです。

〇休みにには

◎入学後の時間に合わせて生活してみる

入学後の生活リズムに慣れておくこと、スムーズに学校生活が始められます。

◎お子さんと通学路を歩いてみる

登下校にかかる時間や危険な場所のチェックもできます。

ご家庭でも、入学に向けて準備を進め

ていらっしゃると思いますが、こちらも入学準備の1つに加えてみてください。