ほけんだより
3月号

２０２４年２月２９日
ゆらりん白金保育園
看護師　小島

少しずつ暖かくなり始め、春の日差しを感じるようになりました。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ります。気温の変化に対応できるように睡眠、食事、運動とバランスを取り心身共に免疫力を落とさないように生活にリズムをつけましょう。

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

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

＜３月の保健行事予定＞

４日(月)　３・４・５歳児　身体測定
５日(火)　０・１・２歳児　身体測定
１２日(火)　１４：４５～　０・１・２歳児　園医健診
２６日(火)　１４：４５～　０歳児　園医健診

※２月の保健指導

○すいか組からさくらんぼ組に手洗い指導を行いました。少し緊張しながら手洗いの歌を歌いながらポイントを伝えてくれました。手首の洗い方や石鹸の洗い残しを声をかけて教えてくれたりと頼もしい姿が見られました。

○３・４・５歳児は立腰指導を行いました。姿勢を正す事から心身共にかっこよさの話をしました。（姿勢を良くする？を２階に掲示しています）

※３月保健指導：２・３・４・５歳児「耳の話」

＜２月園での感染症＞

インフルエンザB型　：　３名

地域では、インフルエンザ、溶連菌感染症、胃腸炎の発生がありました。園では、２月中旬にインフルエンザB型の発生がありましたが、拡がることがなく終息しました。咳、胃腸炎症状がみられる場合は、食事がとれるかどうか？集団保育で体を動かしても体力があるか？を考慮して特に０・１歳児は伝えられないため早めの受診と休養を行い悪化しないように気をつけましょう。