

# 3 ほけんだより

令和5年度3月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師

今年度も残すところあと1カ月となります。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、改めて大きな成長を実感しています。最後のひと月、大切に過ごしましょう。

## 3月の保健行事

- ・0歳児健診：  
3月9日10時  
登園のご協力をお願いします。

## 2月の感染症

- ・インフルエンザ 2名

## 耳を健康に

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

- ① 耳を爪で引っかいたり、強く引っ張ったりしない。
- ② 耳垢がたまっていないか、こまめにチェック。
- ③ 鼻をかむときは、片方ずつ静かに。
- ④ 耳のそばで、大きな音や声を出さない。



## 耳について

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって音のする方向を聞き分けることができるのです。

耳は「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管と言うところが、体の傾きや動きなどを感じ取っています。

## 子どもも花粉に

最近では、花粉症の子どもたちが増えてしています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。

抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

## 健康カードについて

健康カードを月末にご家庭へ返却致します。また、予防接種の追記をしていただきありがとうございました。こちらでは、予防接種状況を個人記録として記録しています。来年度も健康カードを配布致しますので、お手数ですがご協力お願い致します。

## 予防接種について

予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などをとに決められているため、早めに受けるようにしましょう。予防接種を受けても感染症に感染する可能性はありますが、重症化予防になります。

接種後30分は副反応がおこりやすいため、医療機関又はご自宅で安静に過ごしてください。