



発行者：すずらん保育所
発行日：令和3年3月1日
担当者：看護師 桑原

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。
4月からの進級、進学に向け、子どもたちのわくわくしている様子がみられます。
みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

3月3日は耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は、**耳の日**といわれています。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気をつけること

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・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
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き散る程度にする
- ・耳垢は無理にとらずベビーオイル等でふやかして拭きとる

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い



花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか? 下の表でチェックしてみてください。

- ☐ かぜのような症状が長引いている
- ☐ さらさらした鼻水が出る
- ☐ ひどい鼻詰まり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けて出る
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

1年間、健康に過ごせましたか?

お子様と一緒に一年間を振り返ってチェックしてみてください。
出来なかった項目は、4月からの目標にしましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐ 食後は歯磨きをした
- ☐ 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
- ☐ 友達と仲良く遊ぶことができた

コロナ渦の一年でした。慣れないマスク生活や日々の生活様式の変化などで、子どもたちも不自由なことがあったと思いますが、保護者の皆さまのご協力のおかげで楽しい園生活が送れたのではないかと思います。まだ今後の見通しは尽きませんが、より一層気を引き締めて、手洗い、マスクの着用、密を避けるなど、新型コロナウィルス感染防止に努めましょう。

保護者の皆様、一年間暖かいご支援、ご協力を有難うございました。