

りんりん

発行者：すずらん保育所
発行日：令和7年3月1日
担当者：看護師 桑原



3月3日は耳の日

「3」は耳の形に似ていることから

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に気をつけたいこと

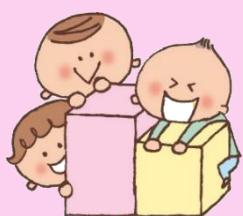
- ・鼻をすすぐ、かむ習慣をつける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつ、かむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き散る程度にする
- ・耳垢は無理にとらずベビーオイル等でふやかして拭きとる



1年間 健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみましょう。チェックのできなかった項目は4月からの目標にするといいですね。

- 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
- 友だちとなかよく遊ぶことができた



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」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

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

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

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、しおりの鼻が詰まり、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
→鼻涙管閉鎖症や結膜炎の疑い