



3月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2023年3月



入学や進級を控え、子どもたちの自信や期待が膨らんでいます。4月にはそれぞれのペースでよいスタートがきれるよう、ケガや病気に気をつけながら、残りの日々を楽しく過ごしていきたいと思えます。

また、感染症は少し落ち着きつつありますが、油断できない状況が続いています。子どもは短時間で状態が悪化することがあります。お子様の体調がいつもと違っていたり、気になることがある際には登園時や連絡帳にてお知らせください。感染拡大を防止するためにもご協力をお願いします。

花粉症を発症する子どもも増えています。

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、最近では少ないながらも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、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

家の中に花粉を持ち込まないために

花粉のシーズンは、家の中に入る前に花粉を取り除いて、室内の花粉の量を減らしましょう。

粘着テープで花粉掃除

衣類用の粘着テープを玄関に置いておき、服に付いた花粉を取り除きます。洋服をはたくと花粉が砕けて舞い散ってしまうので、気をつけて。



ツルツル素材の上着がお勧め

フリースやニットは花粉が付きやすい素材。花粉の多い季節に外出するときは、いちばん上に着るのは、花粉が付きにくいナイロンのウィンドブレーカーなどがお勧めです。



耳の日

3月3日は耳の日です。耳は聞くだけでなく、体のバランスをとったり、気圧の変化を調整するなど大切な働きをしています。耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえるなど耳に負担をかけないように気をつけましょう。

耳そうじ、どうしていますか？

耳の奥に綿棒を入れないこと!!

耳あかは、耳垢腺、皮脂腺などからの分泌物や、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざってきたもの。しかし単なる老廃物ではなく、耳の中のデリケートな皮膚を保護したり、異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ働きもしています。人間には、物をかんだり、あくびをしたすることで耳あかを自然に排せつする機能が備わっているため、家庭で無理に取る必要はありません。

耳あかが気になったら、耳鼻科で取ってもらうのがお勧めです（保険適用）。



耳の衛生のポイント（新常識！）

- ・耳あかが気になるときは、専門家に任せる。
- ・耳の奥に綿棒を入れないこと（耳あかが奥へ押し込まれ、耳の中をふさいでしまう可能性も！）
- ・耳を清潔に保つには、お風呂上りに耳の外側の水分を拭き取るだけに！