



ほけんだより 3月号

令和6年3月1日
梶原ピッコロ保育園
看護師 桐山恭子

少しずつ寒さも和らぎ、あっという間に1年も終わりに近づいています。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。1年の健康面を振り返り、4月の新年度に向けて、病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



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年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月の目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は菌みがきをした
- 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
- 友達と仲良く遊ぶことができた



花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

<花粉症の主な症状>

くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ



目の充血



涙が出る



<対策>

家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

生活改善で花粉症を軽減する

- 花粉症対策で肝心なことは、まず医療機関で検査を受け原因となる花粉の種類を知って、その花粉との接触をできる限り避ける事です。
- 食生活などに気をつけることでも、花粉症を軽減することができます。異物に反応しやすい細胞膜をつくる動物性たんぱく質の摂取を控え、細胞膜を丈夫にする植物性たんぱく質を多く摂るようにします。肉類より野菜・豆類・いも類・穀類を多く摂りましょう。
- 加工食品、ファストフード、スナック菓子などの摂り過ぎも症状を悪化させるので、できるだけ控えましょう。
- 花粉症など、アレルギーに対抗するためには、日頃バランスのとれた食生活を心がけるようにします。体力や免疫力を強化し、アレルギーになりにくい体質をつくることに努めましょう。

予防接種の確認を！

小学校入学前(5歳児)のお子さんは、MR(麻疹・風疹混合)ワクチン 2期の期限が3月31日までとなっています！期限内は無料で接種できますが、過ぎてしまうと自己負担となってしまいますので、注意してください。