

ほけんだより

令和5年 3月号
こども未来課保育幼稚園 係
TEL53-4083

ほけん目標

一年間の成長や健康生活をふりかえろう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよくみる病気

インフルエンザにかかるお子さんは少なくなりましたが、かぜ症状による発熱が増えています。また、胃腸かぜもみられます。手洗い・手指の消毒等、心がけましょう。

資料提供: 松阪地区医師会ベビーグループ

鼻水・鼻づまりに注意しましょう

こどもにとって、「鼻をかむ」ことは、難しいことです。しかしこれからの季節は、かぜの症状だけでなく、花粉症の症状として、鼻水・鼻づまりになる子が増えると予想されます。

この鼻水・鼻づまりをそのままにすると、鼻やのどの粘膜に炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水が出たら拭くこと、鼻がつまったらかむことを伝えていきましょう。



《鼻をかむときは・・・》

- ◎ 両方の鼻を一度にかまず、片方の鼻をきちんと押さえてかみましょう。
- ◎ 力任せにかむと、鼻血が出たり、耳が痛くなったりするのでやめましょう。
- ◎ 鼻の粘膜を傷つけて鼻血が出たり、そこから細菌が入り込み感染することがあるので、鼻はほじらないようにしましょう。
- ◎ 鼻水をすすると、細菌やウイルスが含まれている鼻水が鼻の奥や耳の中に入ってしまうことがあるのでやめましょう。
- ◎ 鼻水をまだ上手にかめない子は、こまめに鼻水を拭くようにしましょう。頻繁に拭くと、鼻の下が赤くなったりただれたりすることがあるので気をつけましょう。



裏面へつづく

ねんかん せいかつ おく 1年間けんこうな生活を送れましたか？

もうすぐ進級・進学の時節です。1年間けんこうに過ごせましたか？

この1年の生活を振り返り、新しい学年もけんこうに過ごしましょう。

- ① 早起き 早寝をした
- ② 手は 石けんをつけて洗い、手指の消毒をした
- ③ 毎日、朝ご飯を食べた
- ④ 食事の後、歯みがきをした
- ⑤ 外で、元気に遊んだ
- ⑥ うんちが毎日出た



みみ たいせつ 耳を大切にしましょう

★ こどもの耳、気をつけたいポイント ★

こどもは、「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に伝えることができません。次のようなようすが続くときや、生活する中で気になることがあるときは、かかりつけ医等にご相談ください。

□ 話す声大きい

人は、自分が聞いて心地よい大きさの声で話します。こどもが大きい声で話すときは、その大きさが自分にとって一番聞きやすいことから、聞こえにくいのかもかもしれません。

□ 同じことを何度も聞き返す

何度も聞き返したり、聞き間違いが多いかあったりするときは、聞こえにくいのかもかもしれません。

□ 耳をよく触る

耳にかゆみや痛み、違和感があるために、耳をよく触ったり頭を振ったりします。また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。

□ 呼びかけても気がつかない

後ろから呼びかけた時に、ほかのこどもたちには聞こえているのに気づいていなかったり、正面から小さな声で話した時に口元を真剣に見つめているようすがみられたりするときも聞こえにくいのかもかもしれません。

□ 耳がくさい（臭う）

急に耳が臭うようになった場合は、耳だれや耳の炎症があるかも知れません。また、耳の周囲を洗っていないために臭うこともあります。

□ 耳だれ、湿しんがある

耳だれや湿しん等で、耳の痛みを訴えている場合には注意しましょう。