

ほけんだより

令和6年 とも未来課保育幼稚園 係
3月号 Tel.53-4083

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

胃腸炎、インフルエンザB型が多くみられます。

体調に気をつけて、手洗い・手指消毒等、をしっかり行いましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

耳を大切にしましょう

耳には、音を聞く、音の方向がわかる、体のバランスをとる等、大切な役割があります。こどもは耳の病気にかかりやすいといわれていますので、日頃からお子さんの様子をよく見て、耳を大切にしていきましょう。

☆中耳炎に気をつけましょう☆

放っておくと症状が悪化する場合があります。お子さんの話す声が大きかったり、後ろから呼びかけても気がつかなかったり等、気になるようすがある時は、病院へ受診しましょう。

急性中耳炎

耳の中にある中耳と呼ばれる部分に急激な炎症が起こり、耳の痛みや発熱を引き起こす病気。

かぜに引き続き起こることが多く、何度もくり返しやすいです。

[症状]

耳の痛み、発熱、
耳だれ等



しん出性中耳炎

中耳に液体がたまり、鼓膜の振動が悪くなって聞こえにくくなる病気。痛みがないため、こどもが訴えることはあまりありません。急性中耳炎の後に続いて起こることが多いです。

[症状]

耳の痛みや発熱はほとんどない。
耳がふさがった感じがしたり、
耳の聞こえが悪くなったりする。



1年間けんこうな生活を送れましたか？

もうすぐ進級・進学の季節です。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。

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



花粉症に注意しましょう

花粉は、晴れて気温が高い日や空気が乾燥して風が強い日、それに雨上がりの翌日以降や気温が高い日が2、3日続いたあとに飛びやすいといわれています。

こどもの花粉症は増えており、主な症状としては、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみが増えられます。とくに鼻水や鼻詰まりなどの鼻症状が強く表れることが多く、悪化すると中耳炎や副鼻腔炎を合併することもあります。そのほか、肌荒れや顔の赤みなどが起きることもあります。特に、目のまわりや頬、首などが荒れたり赤くなったりすることが多いようです。

花粉症の症状を緩和させるには、花粉との接触を避けるのが基本です。花粉症対策に心がけましょう。

- 外出時は、花粉が付きにくい服を着たり、体内に花粉が入らないように心がけましょう。
- 室内に花粉が入らないようにしましょう。
室内に入る前に服や髪について花粉を払い、
手洗いをして花粉を洗い流しましょう。
- 部屋を加湿しましょう。
鼻の粘膜が乾燥すると花粉を排除する機能がうまく働かなくなるため、
症状が強くなることがあります。
- バランスの良い食事を心がけ、しっかり睡眠をとるなど生活習慣にも気をつけましょう。
花粉症の症状の悪化を防ぐには、免疫機能を正常に保つことが大切とされています。

