

ほけんだより

れいわ ねん 令和7年 3月号 Tel.53-4083
みらいかほいくようちえんかかり
こども未来課保育幼稚園 係



ほけん目標

いちねんかん せいちょう けんこうせいかつ
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。

最近小児科でよく見る病気

胃腸かぜが多くみられます。

体調に気をつけて、手洗い・手指消毒等、
感染症対策をしっかりと行いましょう。

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

こどもの鼻の中は狭く、ウイルスが入りやすい構造になっています。この時期、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多いと思います。

この鼻水・鼻づまりをそのままにすると、息が苦しいだけでなく、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よう。
- ◎ 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よう。
- ◎ 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よう。
- ◎ 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よう。

1年間けんこうな生活を送れましたか？

もうすぐ進級・進学しんきゅう しんがく きせつの季節ねんかんです。1年間けんこうすに過ごせましたか？
この1年の生活ねん せいかつを振り返り、新しい学年あたら がくねんもけんこうすに過ごしましょう。

- ① 早起き 早寝はや おき はや ねをした。
- ② 手は石けんて せっけんをつけて洗い、手指あらい てゆびの消毒しょうどくをした。
- ③ 毎日、朝ご飯まいにち あさごはんを食べた。
- ④ 食事しょくじの後、歯みがきあはをした。
- ⑤ 外そとで、元気に遊んだ。
- ⑥ うんちが毎日まいにち出た。



耳を大切にしましょう

耳のケアのポイント

* 耳掃除みみそうじをしすぎない



耳あかは自然みみに外しぜんへと押し出おされていきます。タオルや綿棒たおるなどで耳の入り口めいぼうを軽くみみ い ぐち かるとるぐらいで十分じゅうぶんです。

* 耳もとで大声みみ おおこえを出さない



耳の奥みみ おくにある鼓膜こまくの厚さあつは0.1mm！とてもデリケートで破れやすいので、耳元やみで大声みみもと おおこえを出すのはやめましょう。

* 鼻を強くかまない



鼻を強くかむと、耳を痛めたり、中耳炎はな つよになつたりすることがあります。片方ずつ優しくかみましょう。

こどもの聞こえで気になることはありませんか？

- 話す声はな こゑが大きくなる
- 背後はいてから何度呼びかけても返事へんじをしない
- 同じことを何度も聞き返す
- テレビの音を大きくしたり、近づいてみたりする

このような様子ようすが続くときや、その他ほかに気になることがあるときは、病院びょういんにご相談そうだんください。