ほけんだより

3月号

2021年3月1日
いちご保育園
看護師　星野

暦の上では春ですがまだ寒い日が続いています。湿度も低く乾燥が気になりますね。でも最近は柔らかな春の日差しを感じる日もありました。コロナのワクチン接種も開始され、ようやく希望が見えてきました。春と一緒に明るい日常が再び訪れる日が近づいていると信じて、あと一息頑張りましょう！！

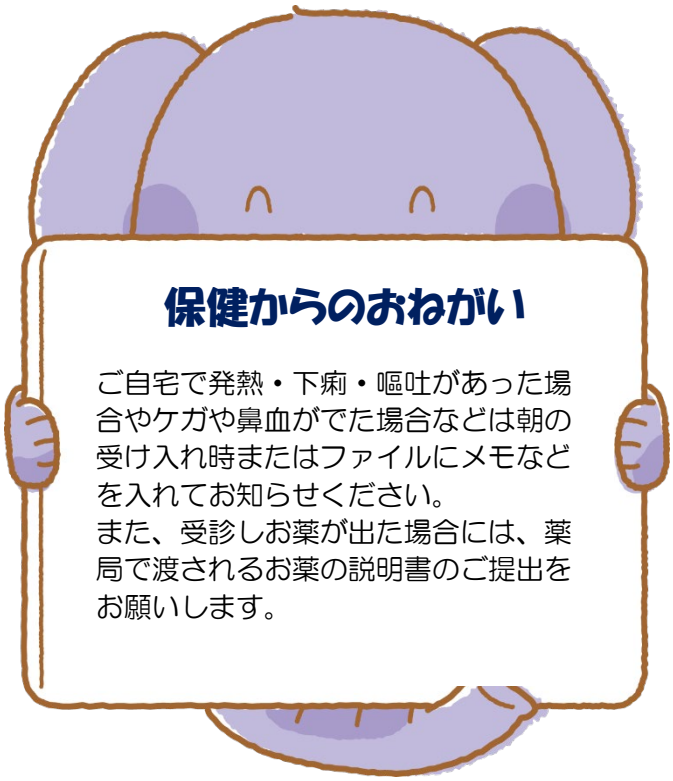
耳の日

「３」は耳の形に似ていることなどから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
- 鼻水が出続けていると中耳炎になりやすいので、まめに耳鼻科に行きましょう！
- 耳の近くで大きな声や音を出さない

耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行いましょう。



保健からのおねがい

ご自宅で発熱・下痢・嘔吐があった場合やケガや鼻血がでた場合などは朝の受け入れ時またはファイルにメモなどを入れてお知らせください。
また、受診しお薬が出た場合には、薬局で渡されるお薬の説明書のご提出をお願いします。

咀嚼することで免疫力UP？！

近年日本人の体形や骨格がどんどん変化していて、昔に比べて顎の小さい子供が増えています。原因の一つは咀嚼にあり、やわらかい食べ物が増えたことにより咀嚼の回数が減っていることにあります。よく噛むことにより唾液が増え唾液中のリゾチームやラクトフェリンの抗菌作用により菌を退治します。よく噛んで免疫力をあげてコロナウイルスやバイ菌に打ち勝つ体を作りましょう！！

災害時に備えて

2月13日に福島で大きな地震がありました。福島の方たちはコロナより恐ろしいと言っています。いつ私たちの身に降りかかって来るかもしれない災害時に備えて、できる限りのことをしておきましょう。たとえば子供用災害グッズやアレルギー疾患者用の災害食の準備はできていますか？もしまだでしたら、この機会にご家庭に合った災害グッズを検討してみてください。

いちご組の保護者の皆様へ

あと1ヵ月で卒園ですね。４年間可愛いお子様たちのお世話ができて幸せでした♡
ありがとうございました！！　　星野