



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近付いています。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。



3月3日は「耳の日」



「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日とされています。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。

子どもにこんな様子はありますか？

- ・耳をよくいじる
- ・機嫌が悪い
- ・発熱
- ・耳垂れがある
- ・耳を痛がる
- ・大きい音に驚かない
- ・呼んでも気付かない
- ・何度も聞き返す
- ・やたらと大きな声で話す
- ・極端に細かい声で話す
- ・テレビの音を大きくする

耳の病気・耳が聞こえにくいサインかもしれません。あれ？と思ったら耳鼻科を受診してみましょう。

大切な耳を守る為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
- ・耳を爪で引っかいたり、引っ張ったりしない
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳掃除は、穴から1cm程度までを綿棒で拭き取る程度に行う。奥まで掃除しようとする、耳垢を奥に押し込んだり、鼓膜を傷つけてしまう恐れがあります。(耳掃除は、月に1~2回程度で十分とされています。)

★ちなみに・・・取りにくい耳垢は無理せず耳鼻科に行き取ってもらい、中耳炎や外耳炎等の病気が無いかもチェックしてもらいましょう！！



子どもの花粉症について

近年、子どもの花粉症が増えてきているそうです。花粉症の症状といえば、鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れる事が多いようです。鼻づまりは見た目では分かり難いので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。

目の症状としては、充血や目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状は風邪の症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。

もし、花粉症と診断されたら、戸外に出る時はマスクをしたり、戸外から室内に入る時は、服に付いた花粉をはたいて落とす等して、症状を和らげたいですね。



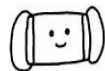
せきエチケットについて



咳エチケットは、「ウイルスをまき散らさない」という意識が大事です。



咳によるウイルスの飛沫は2~3mとされています。咳が出る時の外出は、マスクをしてウイルスの拡散を防ぎましょう。



また、使ったマスクやティッシュは蓋のあるゴミ箱に捨て、手も石鹸でよく洗いましょう。



登園カバンの中に、必ずマスクを入れておいて下さい。

