

ほけんだより

令和2年3月 虹のこころ保育園

今年度も残すところあと1カ月となりました。
この1年を振り返り、ひとりひとりが自分のペースで
大きくたくましく成長した姿をうれしく感じているこの頃です。
ちゅうりっつ組さんはよいよ卒園し小学校入学ですね！
お友達、先生と沢山遊び・学び楽しい時間を過ごしてください。
みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。



流行しやすい感染症

インフルエンザ
感染性胃腸炎
溶連菌感染症



～3月3日は耳の日～ **子どもに多い耳の病気 中耳炎**

急性中耳炎

症状

気を付けること

<p>中耳(鼓膜の内側)の中にウイルスや細菌が入り炎症を起こしうみがたまる病気です。 風邪をひいたときに鼻水が耳に流れ起こることがあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 激しい耳の痛み * 高熱 * 耳の中に膿がたまる * 耳だれ(液体)が出る 	<p>風邪を引いた際は こまめに鼻水を取る 特に0-2歳児は耳から鼻の管が短いので注意して下さい。</p>
--	--	---

滲出性中耳炎

症状

気を付けること

<p>中耳内に液体(浸出液)がたまる病気です。 急性中耳炎が完全に治りきらず鼓膜の内側にうみが残って起きる場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 耳が聞こえにくい * よんでも返事をしない * テレビを見るととき音量を大きくしてみる 	<p>中耳炎の治療は最後まで受けること 治療をやめると慢性中耳炎に移行することもあります。</p>
---	---	---

感染予防 うがいについて



うがいのしかた

- ①手をきれいに洗ってウイルスや細菌、汚れを落とす
- ②水を口に含み口を閉じてグチュグチュしながら3回洗い流す
- ③水を口に含み上を向いてのどの奥でガラガラうがい
- ④10～15秒ほどして水がぬるく感じたら吐き出す

ガラガラうがいは最低でも3回はおこないましょう。

ヨード液うがい薬では、常在菌まで殺菌する事が考えられるので、風邪を予防するための毎日のうがいは水で十分効果的です。
風邪を引いて喉が痛むときなどにはうがい薬を上手に使うと効果的です。

うがいが難しい小さなお子さんは

細目(15分おき)に水分を摂ることでうがいの代わりになります。
水分を取ると「細菌も一緒に体内に入ってしまうのでは？」と疑問に思う方もいるかもしれませんが、細菌は胃に入り胃酸によって殺菌されるので心配ありません。
特に緑茶は、インフルエンザ予防の効果があることが発表されています。こまめな手洗い、うがいで予防しましょう！

3月のほけん行事

- | | | | |
|-----|------|-----|--------------|
| 2日 | 頭髪検査 | 12日 | 身体測定(3.4.5歳) |
| 16日 | 頭髪検査 | 18日 | 身体測定(0.1.2歳) |

毎年3月1日～3月7日は**予防接種週間**です
保育園は集団生活の場なので、蔓延を防ぐためにも必ず受けて頂くようにお願いします。

*接種した際はすくすくカードにご記入をお願いします。

