



保健だよ



平成31年 3月 さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園

1月に流行がみられたインフルエンザも2月の中旬には落ち着き、発熱するお子様も少なくなりました。保護者の皆様には感染拡大防止にご協力いただきありがとうございました。今年度もあと1ヶ月。病気やケガに気をつけ、元気で新しい年度を迎えましょう。

☆花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか?下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。

<登園許可証 登園届について>

新年度より、「登園許可証」「登園届」の書式が変更になり、名称も「登園許可証」が「意見書」に変更になります。医師の診断のもと医師に記入していただく書類が「意見書」、医師の診断のもと保護者に記入していただく書類が「登園届」となっています。感染症の種類や登園のめやすは変更前と同じです。裏面の表をご確認ください。内容についてわからないことがありましたら、看護師までご相談ください。

♪ 3月3日は耳の日です♪



☆耳の役割について考えてみましょう

<耳が2つあるのはどうして?>

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

<耳はバランスをとる働きも>

耳は、「音を聞く」他に「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



上手な耳かきのしかた

耳にたまった耳垢は、自然と外にこぼれ落ちる構造になっています。ですから、耳かきはどうしても必要なことではありません。月に1度もすれば十分です。耳を後ろに引っ張ると中がよく見えます。耳垢を取るの穴から1cm程度までにし、麵棒や耳かきなど取りやすい物で

痛くないように行いましょう。耳を傷つけることが心配だったり、上手くできないようなら無理に家で行わずに、耳鼻科で耳垢を取ってもらうのもよいでしょう。



耳の中に入って取れない! こんなときは?

<動かない物の場合>

おもちゃの部品、豆、ボタンなど子どもは思わぬものを耳の穴に入れてしまうことがあります。慌てて無理に取り出そうとすると、かえって耳の中を傷つける危険もあります。病院で取ってもらいましょう。

<生きた虫などの場合>

虫は暴れるので、放置すると耳の中を傷つけかねません。しかし、これも無理に取り出そうとするのは危険。懐中電灯で照らしておびき寄せ、出てこなければサラダ油を一滴垂らし、虫を窒息させてから病院へ。

