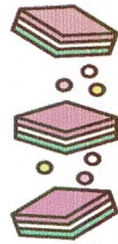




3月の保健だより



2020年度
とこちゃん
保育グループ



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。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年も終わりに近づいています。病氣やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



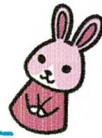
耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳のま病気にかかりやすいので、日頃からお子さ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
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



▼▲副反応について▼▲

抵抗力をつけるためにワクチンを接種するので、それに対して体に何らかの反応が出る場合があります。気になる症状については接種をした医師に相談してみましょう。

- BCG…脇の下のリンパが腫れる
4種混合…接種部位の発赤、腫れ、しこり
- MR…発熱、発疹、リンパ節の腫れ、まれにアナフィラキシーショック
- おたふくかぜ…発熱、耳の下が腫れる
- インフルエンザ…接種部位が腫れる、微熱や体のだるさ
- Hibワクチン…部位が赤く腫れる、しこりになる



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

