2.3月号ほけんだより

令和3年1月30日　幼保連携型認定こども園二川目保育園

子どもは風の子！寒さに負けずに雪遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

子どもの花粉症について

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にくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜ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。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

良いうんちをだすために

・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
・水分をたくさんとりましょう。
・運動をして、腸の動きを促しましょう。

耳の日

3月3日は「耳の日」です。こどもに多く見られる耳の病気には、中耳炎があります。かぜをひいた後には、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか、確認してみてください。もし、症状がある場合は、すぐに診てもらうようにしましょう。

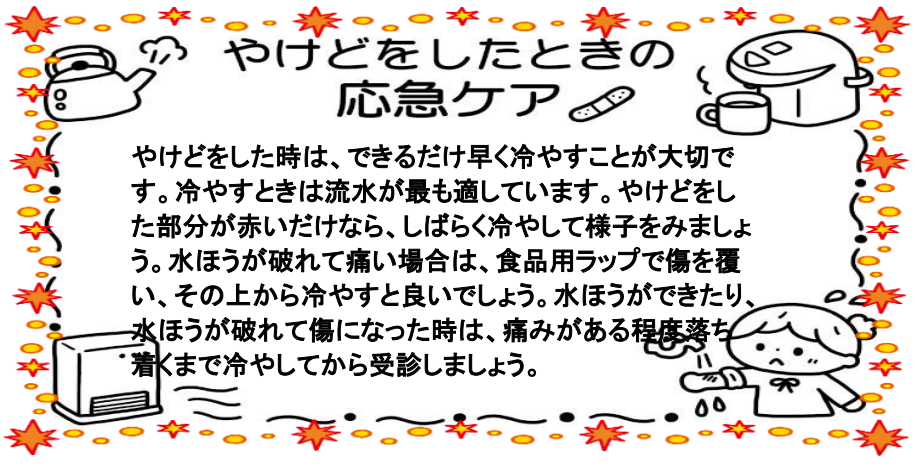
子どもの耳の聞こえチェック

耳の聞こえが悪いと言葉を覚えることも難しくなります。「聞こえているかな？」と気になるときは以下のことを確認し、心配な時は受診しましょう。

〇呼んだ時に返事をしたり振り向いたりしますか？
〇習得する言葉は増えていますか？
〇音楽に合わせて体を動かしますか？
〇話を聞くときに何度も聞き返したり、片方の耳で聞こうとしたりしていませんか？

やけどをしたときの応急ケア

やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やすときは流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子をみましょう。水ほうが破れて痛い場合は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすと良いでしょう。水ほうができたり、水ほうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やしてから受診しましょう。



＜なぞなぞクイズ＞
①おにがきらいなさかなは　なーに？
②ひなまつりにたべるおかしは　なーに？
＜先月の答え＞①サンタクロース　②こたつ