



## 保健だより

まだまだ寒い日が続いていますが、子ども達は寒さに負けず、元気いっぱい遊ぶ姿が見られます。今年度も残り1ヶ月。まだインフルエンザ流行の時期ですので、無理をせず十分気を付けてください。お子さんと一緒に保護者の方も手洗い・うがいをして予防していきましょう。そして、風邪等を寄せつけない丈夫な体作りに気を配り、残りの1ヶ月元気に過ごしましょう。



3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。風邪をひいたり鼻水の症状が長引く時は、中耳炎になっていないかどうか注意しましょう。

### 《耳そうじをするときは…》

◎お風呂上りは避けましょう。

皮膚がふやけて傷つきやすくなっています。

◎耳の入り口付近だけ

◎まわりに人がいないところで

特に、小さな子どもに気をつけてください。耳そうじ中にぶつかって、鼓膜が破れる例もあります。耳そうじのしすぎから、耳の中が傷つき、湿疹ができることもあります。

耳のかゆみのひどいときや、聞こえが悪いと感じられたときは、早めに耳鼻科に受診しましょう。



### 《耳を健康に…》

①耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない

②耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

③鼻をかむときは、片方ずつ静かに

④耳のそばで、大きな音や声を出さない

### チェックしてみよう！子どもの『聞こえ』

大きな音に驚いたり、目を覚ましたりするか

おもちゃの音に振り向くか

周囲の呼びかけに振り向くか

音楽に合わせて踊るか

好きな音楽やCMソングなどに反応するか

声のみの指示に従うか

