

ほけんだより 3月

令和5年3月 牧野保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。
1年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情や行動に改めて大きな成長を実感しています。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たいですね。

3月の予定

1日(水) 身体測定

3月3日は耳の日です

お子さまが夜中に急に耳を痛がったことはありませんか？急に耳を痛がるのは、ほとんど外耳炎か中耳炎のようです。保育園でも多くの子が中耳炎の経験があり、子どもに多い病気であることがよくわかります。

◆急性中耳炎ってどんな病気？◆

上気道炎、特に扁桃腺炎から菌が耳管を通して感染し起こります。熱が出て耳を痛がります。乳児では耳に手をやり不機嫌になったり、軽く耳を引っ張ると顔をしかめたりします。耳だれが出るようになったら症状が進んでいます。急いで病院に行きましょう。鼻の病気がある場合も中耳炎になりやすいので、鼻水が続く時は耳鼻科で診てもらいましょう。

◆中耳炎には・・・◆

しん出性中耳炎というものもあります。痛みや熱はなく、鼓膜の震えが鈍くなり耳の中が詰まったように感じたり、聞こえにくくなったりします。発見が遅れると、状態はさらに酷くなり、治りにくくなってしまいますので注意しましょう。

インフルエンザ大流行！！

1月から2月にかけて、インフルエンザが大流行しました。引き続き気をつけてくださいね。

インフルエンザ??と思ったら

★受診して確認を★

風邪と区別しにくいので、早めに受診して治療しましょう。

★脱水症に注意★

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

★熱が下がって3日間は登園停止★

インフルエンザは、発症してから5日を経過し、解熱して3日を経過するまでは登園停止です。無理をするとぶり返したり、人にうつす可能性があるからです。この期間を守ってご家庭でゆっくり療養してくださいね。

家庭でできるインフルエンザ予防法

*うがいと手洗い

*栄養バランスの良い食事

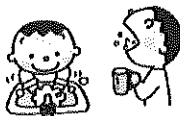
*十分な睡眠 *適度な運動

*規則正しい生活リズム

*室内の温度・湿度をチェック

室温16~18℃ 湿度60%前後

*外出時にはマスク



予防接種を忘れずに！

3月1日~7日は「予防接種週間」です。「予防接種を受けましょう」と病院などと言われると思います。なぜ、予防接種は必要なのでしょうか？

【予防接種になっているワクチンの役割】

- ① 子ども自身がかからないために
- ② かかってしまっても軽症ですむように
- ③ ほかの人にうつさないようにするために



子どもたちは保育園や学校での生活はもちろんですが、他にもたくさんの人々と接しながら生活をしています。いつ、どこで感染してしまうかわかりません。1歳のお誕生日を過ぎてから就学前に行う接種のように、接種の間隔を開けて行うものも多くあります。また接種の間隔を過ぎると、有料になってしまうものもあります。もしもの時に備えて、かかりつけ医と相談しながら接種を進めましょう。