

# 3月 保健だより

2023年3月号  
ひむろこだま保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣類の調節をして下さい。また4月からの進級、進学に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。



## 今月の目標

- ・早寝、早起きをしましょう。
- ・耳を大切にしましょう。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さま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



## 耳に異物が入った時

液体が入った場合は、液体の入った方の耳を下に向け、片足立ちで数回跳ばせます。乳児の場合は親が抱っこしてやってみましょう。もしくは、液体の入った方の耳を下向きにして、その耳をしっかりと指で栓をして急に放してみます。



虫が入った場合は、周囲を暗くして、懐中電灯の光を耳の穴に照らします。または、ベビーオイルを数滴たらして、虫が浮かんだら、綿棒で丁寧に取り除きます。



## 感染症対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。