



# ほけんだより

令和5年3月

育心保育園・美童保育園

今年度も残すところあと、1ヶ月となりました。子どもたちひとりひとりの表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

## 3月3日は「耳の日」

<耳をたいせつにしましょう。>

- ・耳のそばで大きな声や音をたてるのはやめましょう。
- ・鼻をかむ時は、片方ずつ静かにかみましょう。
- ・耳を叩かないようにしましょう。
- ・汚れた手や指で耳をいじったり、物をつめたりしないようにしましょう。

## 正しい耳掃除

- ・綿棒で耳の入口を軽くなでるだけでOK
- 耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。
- ・月1~2回でOK
- 耳垢には、殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。

耳掃除をしていて受傷した事故もあります。1歳児では自分で耳かきをしていた(耳に入れていた)が最多の原因です。

綿棒や耳かきを子どもの手の届くところへ置かないようにしましょう。

無理せず、耳鼻咽喉科に受診して取ってもらおうと安全です。



## 2月の休み報告

### 美童保育園

- 熱: 2名・2日休み
- インフルエンザ: 8名・39日休み
- 胃腸炎: 1名・2日休み
- 中耳炎: 1名・2日休み
- 静養: 3名・4日休み

### 育心保育園

- 熱: 39名・62日休み
- 咳 鼻水: 9名・14日休み
- 中耳炎: 1名・1日休み
- 腹痛: 1名・1日休み
- インフルエンザ: 27名・100日休み



## 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。
- ・朝ごはんを毎日食べた。
- ・好き嫌いせずに何でも食べた。
- ・食後は歯磨きをした。
- ・外でたくさん遊んだ。
- ・外から帰ってきたら手洗いうがいをした。
- ・友だちと仲良く遊ぶことができた。
- ・毎日十分な睡眠がとれた。

## 予防の確認を！

3月1日~7日は「子ども予防摂取週間」となっています。進級・入学を控えた時期でもありますので予防接種の未接種がないか確認してみましょう。

