



3月号

# ほけんだより

令和6年3月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」



今年度も早いもので、あと1ヶ月となりました。子どもさんも進級、進学に向けて期待が深まってきているのではないのでしょうか？今年は、コロナウイルス感染症が5類に引き下げられ、普段の日常に戻りつつも、その分免疫低下の影響もあり、季節外れのインフルエンザや様々な感染症が多くありました。今後も、病気に負けない強い体を作るよう規則正しい生活を過ごしていきたいですね。



## 「いよっこすまいる」ご利用について



※登録はお済みですか？（ご利用時の前日までに登録が必要です）

※令和6年度からの事前登録を3月1日（金）～開始します。

詳しくは、3月広報をご覧ください。

※病気の流行により、連絡が取りにくかったりキャンセル待ちになったりすることもあります。ご了承下さい。

※分からないことがあれば、「いよっこすまいる」にご連絡下さい。

(089) 982-0406



まだまだ油断できませんぞ！  
適切な対応を！！

こんな病気に注意！

◆インフルエンザ 溶連菌  
コロナウイルス感染症等

## 3月3日は、耳の日



♪数字の3はなあに…赤ちゃんのおみみ♪  
という歌があるように、『3』の数字が耳の形に似ていることから、3月3日は『耳の日』とされています。

### 耳の役割

- ① **音を聞く**…空間の振動を音にして聞き取っています。この振動が内耳内の骨に伝わり、蝸牛から脳に伝わり音を感じます。
- ② **体のバランスをとる**…耳には三半規管を耳石器により、平衡感覚をとる働きがあります。

### 耳の病気に注意！

- 呼びかけても気づかない
- 大きな声で話す
- 聞き間違いが多い
- 耳をよく触る
- 耳が匂う
- 耳垂れがある

こんな症状があれば、早めの受診をしましょう。



### 歯みがきで感染予防



ウイルスや細菌は、口や鼻を介して咽頭に侵入します。口の中を清潔にすることで感染予防にもなります。周りへの飛沫に気を付けながら、こまめに歯みがきをし、病気から体を守りましょう。歯ブラシはきれいに保管しましょう。



# 花粉症について

現代病ともいわれるようになった花粉症。最近では、子どもの花粉症も増えてきました。花粉症になると、憂うつになったりイライラしたりストレスもたまりがちになります。なるべく花粉の少ない生活環境で過ごせるようにしたいですね。

## 花粉症の症状

|      |                     |
|------|---------------------|
| 原因   | 花粉                  |
| 発熱   | ほとんど出ない<br>あっても微熱程度 |
| くしゃみ | 何度も続けて出る            |
| 咳    | 出ることもあるが<br>ほとんどない  |
| 鼻水   | さらさらで透明             |
| 目    | 涙が出る<br>かゆみ、充血      |
| 期間   | 花粉が飛んでいる間中          |

## 気を付けること

### ① 外出時の服装

花粉を体内に取り入れない工夫をしよう。  
衣服は花粉の付きにくい素材の物を。



帽子

マスク

ツルツルした素材の衣服

### ② 家に帰ったらすること

玄関先で衣服や髪についた花粉を払い落としましょう。  
家の中に入ったら、すぐに手洗い・うがいの他、  
顔もしっかり洗いましょう。

