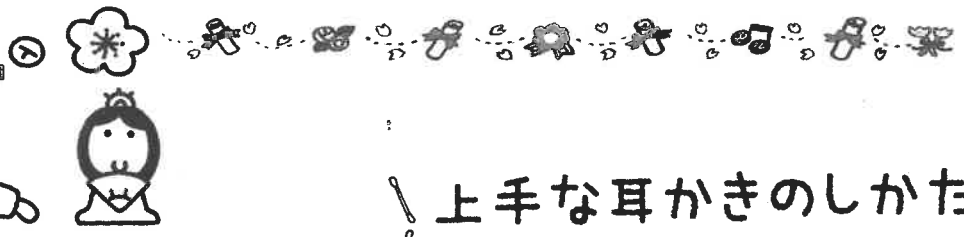




## 3月のほけんだより

川口わんぱく保育園  
R4.3.1発行



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も身体も大きく成長した子ども達。昔の写真を見返すと、成長した様子を実感しますね。お子様とお話ししながら、写真を見返してみるのもいいですね。



### ▼3月3日は耳の日

「3」は、耳の形に似ていることから3月3日は耳の日と言われています。子どもは、中耳炎など耳の病気にかかりやすいので、定期的に耳鼻科受診しましょう。

- ・鼻をすすらず、鼻をかむ習慣をつける。
- ・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。
- ・耳掃除は奥までやりすぎない。
- ・定期的に耳鼻科へ健診に行く。



### 上手な耳かきのしかた

耳にたまった耳垢は、自然と外にこぼれ落ちる構造になっています。ですから、耳かきはどうしても必要なことではありません。月に1度もすれば十分です。耳を後ろに引っ張ると中がよく見えます。耳垢を取るのは穴から1cm程度までにし、綿棒や耳かきなど取りやすい物で痛くないように行いましょう。耳を傷付けることが心配だったり、うまくできないようなら無理に家で行わずに、耳鼻科で耳垢を取ってもらうのもいいでしょう。



### 子どもの花粉症について

花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。

