



# ほけんだより 3月

寒さも和らぎ少しずつ暖かくきましたね。今年度も残すところ1か月となりました。1年前を思いし、子どもたちの表情や行動にあらためて大きな成長を実感しています。4月には元気に新年度を迎えられるよう、規則正しい生活を心がけ、この1月を大切に過ごしましょう。

## 耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。



※耳あかが見えていても取りづらい時は無理せず耳鼻科を受診しましょう。

## 進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

### 指しゃぶり・つめかみ



## その鼻水、花粉症！？

この時期、鼻水がでている子どもさんが多くなります。原因は風邪の他に花粉症などのアレルギーや副鼻腔炎など様々です。たかが鼻水と放っておくと中耳炎を起こして発熱したり、夜は鼻水のせいで咳こんだり、眠れなかったりと、体調を崩す原因にもつながります。ひどくならないうちに、早めの治療をお勧めします。

### ～ 花粉症チェック ～

2つ以上チェックが入ったら花粉症かもしれません。早めに眼科・耳鼻科を受診しましょう。

- ☐ かぜのような症状が長引いている
- ☐ さらさらした鼻水が出る
- ☐ ひどい鼻詰まり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けて出る
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる



## ～小学校に入学するまえに～（ゆり組）

- ☆歯科(虫歯治療やフッ素塗布など)や眼科(物の見方が気になる、弱視など)、気になるところは、小学校入学までに診察を受けるようにしましょう。
- ☆自分の体調が悪い所や痛い事をしっかり言葉で伝えられるようにしておきましょう。
- ☆早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんとつけましょう。