



ほけんだより

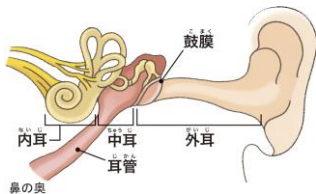


令和5年3月
どりーむ保育園
看護師 喜屋武綾華

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。子どもたちは進級・小学校への進学を楽しみに、保育園生活を楽しんでいます。2月初めにはインフルエンザが大流行しました。初めてインフルエンザに罹った子が多かったと思いますが、みんな元気に登園できるようになりほっとしています。

今年度は新型コロナウイルスの対応をしながら、様々な行事を行うことができました。保護者の皆様には様々なご協力をいただき、本当にありがとうございました。来年度も感染対策を行いながら、子ども達が保育園で楽しく過ごせるように職員一同工夫しながら保育を行っていききたいと思っています。

3月3日は・・・耳の日 知っておきたい耳のこと



耳は、音を聞いたり体のバランスをとったりする大事な器官です。鼻の奥と耳は、耳管と呼ばれる器官でつながっています。子どもは小さいので、大人より鼻と耳の距離が短く、角度がなだらかなので、鼻からウイルスや細菌が耳に入りやすい構造になっています。

子どもは中耳炎になりやすい

鼻のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入り、中耳炎を起こします。ですので、たかが鼻水されど鼻水！色のついた鼻水が1週間以上続く、耳を痛がる場合は病院を受診しましょう。また、鼻水をかめる場合は片鼻ずつゆっくりかみしょう。強くかむと耳を傷めてしまいます。かめない場合は耳鼻科で吸引してもらうか、家庭用の鼻水吸引器で吸ってあげるとよいです。

耳掃除が難しい

普段の耳のケアは、外から見える部分をガーゼなどで拭くだけで十分です。綿棒を入れると耳垢を押し込んでしまったり、鼓膜を傷つけてしまう可能性があります。耳垢が気になる場合は耳鼻科で耳掃除をしてもらうとよいです。

～1年間健康に過ごせましたか？～

お子様と一緒に1年間を振り返って生活習慣をチェックしてみてください。チェックの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 (21時までには寝よう！)
- 食後は歯磨きをした (夜は必ず！)
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いせずなんでも食べた
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったらうがい・手洗いをした



健康に過ごすためには、大人も子どもも毎日の生活習慣が基本です。食事・睡眠・運動(子どもはあそび)を大切にしましょう♪

お知らせ

◇2月の感染症情報◇

インフルエンザ(A型) 30名

2月はインフルエンザが大流行しました。県内ではまだ流行が続いています。胃腸炎なども増える時期ですので、引き続き手洗いうがいなどの基本的な感染症対策を続けていきましょう。空気が乾燥した日が多いので、眠るときは加湿器を使用したり、濡れたタオルを干すなどして加湿をしましょう。

◇沖縄市 乳幼児健診

1歳6か月健診 3/8(水)、16(木)
3歳半健診 3/9(木)、15(水)