



今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を振り返ると、子どもたち一人一人の表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。元気に新年度が迎えられよう、ご家庭と連携をとりながらお子様の様子に気を配ってまいりたいと思います。



子どもの花粉症が増えています

子どもの花粉症は年々増えており、0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳49.5%と大人の発症率と変わりません。(2020年度版鼻アレルギー診療ガイドライン通年性鼻炎と花粉症より)

小さいお子さんは、つらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院受診を試みましょう。



<咳エチケット>

咳やくしゃみする時は、病気が広がらないよう、周囲への気配りが大切です。マスクが効果を発揮するのは咳やくしゃみがある人がマスクをつけた場合です。1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出されていると言われています。以下のことに気を付けて感染を防ぎましょう。



- 咳が出る時はマスクをしましょう
- 鼻をかんだ後のティッシュはゴミ箱にすてましょう
- 鼻をかんだ後は石鹸で手を洗いましょう

耳の日

3月3日は耳の日です。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろからお子様の様子を観察しましょう。

- 鼻をすすらず、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
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度に行う



一年間、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
- 朝ごはんは毎日食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、排便をした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



3月の予定

7日(月)	幼児身体計測
8日(火)	乳児身体計測
10日(木)	0歳児健診
24日(木)	0歳児健診

