



3月となり、春めいてきました。子どもは風の子！といわれるように外遊びを楽しんでいる姿を目にします。少しずつ寒さが和らぐ時期となりましたが、突然寒さが戻ってくることがあります。感染症には十分に注意しましょう！

1年の締めくくりの時期となりました。規則正しい生活を心掛けることはできましたか？お子さんと一緒にどんな年だったか振り返ってみるのもいいですね！

耳の日

「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日といわれています。子どもは中耳炎等になりやすいため日頃から注意してみてあげるといいですね。

📌 耳を守るポイント 📌

1. 鼻をすすらず、かむ習慣をつける
2. 鼻水はゆっくり片方ずつかむ
3. 耳の近くで大きな音や声を出さない
4. 耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度にする

鼻をかむ練習

鼻から息を吹いてみる

片方の鼻をふさいで息を吹く



麻疹

現在、関東では麻疹（はしか）の感染が確認されています。感染力が強く、飛沫感染・接触感染等複数の感染経路があります。潜伏期間が10日程度で、感染すると重症化するリスクがある感染症です。

前駆症状として風邪症状が出現します。その後、コプリック班（細かい発疹）が出ます。一度解熱しますが、皮疹出現に伴い再び発熱します。このように症状が次々出現するため、体調不良の際は早めの受診をお願いいたします。

予防接種により約95%で免疫を獲得できるとされています。MRワクチンの接種が進んでいるか今一度ご確認をお願いいたします。

胃腸炎

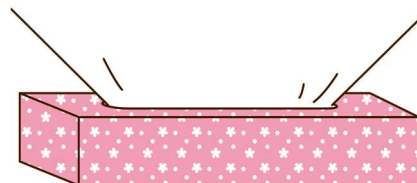
園内で胃腸炎が何名か確認されました。胃腸炎は感染が広がりやすいです。排便の回数がいつもより多い・便がいつもより緩い・便の臭いがいつもと違う・食欲がない・嘔吐の有無など普段の様子と異なる場合は受診してみることをお勧めします。

嘔吐・下痢を繰り返すことにより脱水状態に陥りやすいです。水分をいっきにとるのではなく、少量こまめに飲ませてあげてください。

飛沫感染・接触感染のため、吐物や排泄物等から感染します。お家でも衣服などが汚染してしまった場合は次亜塩素酸ナトリウムで消毒し家庭内で広がらないようにできるといいですね！

3月の保健行事

身体測定
0歳児健診



これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたい牛加

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
生野菜・繊維の多い野菜
消化によくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。