



2023年3月1日
社会福祉人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

少しまえの寒暖差は厳しかったですよね。でもこれから少しずつ暖かく心地良い日を迎えます。今年度もあと1ヶ月。コロナ禍の影響を受けながらも少しずつ保育園のイベントも戻ってきています。暖かい春もすぐやってきます。みんな元気に新年度を迎えられるよう、規則正しい生活習慣を心がけ、最後の月をおおいに楽しみましょう。



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。

★耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



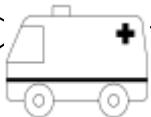
★耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



★鼻をかむときは、片方ずつ静かに



★耳のそばで、大きな音や声を出さない

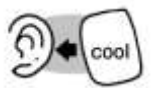


SOS !! 耳の痛み



* 応急手当

- ① 耳のまわりを冷やす
⇒ 冷たくした濡れたタオルや保冷剤を包んだもので。
- ② 横になっている時は、座らせるか立たせる
⇒ 耳の鼓膜の血管の広がりがおさまりに、痛みが和らぐことがあります。



* ポイント

- ★ 痛みが治まっても、必ず受診すること
⇒ きちんと治療しないと、重症化したり難聴の可能性も心配です。

入学・進級前に **予防接種の未接種** はありますか？

入学・進級を迎えます。予防接種 のもれはありますか？

特に小学校入学前に済ませておかなければいけない【MR2回目】は、

済んでいますか？

接種もれはないか、母子手帳などで確認しておきましょう。



~この1年を振り返ってみよう!~



*好き嫌いせずに
食べられましたか?

*適度な運動は
できましたか?

*規則正しい生活は
できましたか?

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、「1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、周り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。

心の問題の病気とは言えませんし一般的な癖などもあります。特に神経質になる必要はありませんが今までなかったのに…と、というようなしぐさが見られたら、何かストレスを感じているかもしれません。

- 指しゃぶり・つめかみ
 - 目をパチパチさせる
 - せきばらいをする
 - 肩をぴくっと動かす
 - 朝、急におなかが痛くなる
- ……など

いつもより子どもの生活を注意して
みてあげましょう。

気になることがあれば担任に、
または保健所などに
相談してみてもいいでしょうか。

