

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。

- ① 耳をつめでひっかいたり、強くひっぱらない
- ② 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う
- ③ 鼻をかむときは、片方ずつ静かに
- ④ 耳のそばで、大きな音や声をださない



耳の健康チェック

こんな症状があれば耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。子どもたちは、ひとつ大きくなるという喜びでいっぱいになる時期です。しかし、気持ちが不安定になる時期でもあります。普段と違う行動などがみられたら、何かストレスを感じているかもしれません。様子を注意してみてあげてください。

保護者の皆さまには様々なご協力をいただき、あらためて感謝申し上げます。子どもたちが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月も引き続き感染症予防に努めていきたいと思っております。

1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をしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした

