



3月のほけんだより

平成 31 年 3 月 1 日

白鳩保育園

保健衛生係

花粉症

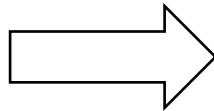


花粉症チェック!

- 風邪のような症状が長引いている。
- さらさらとした鼻水が出る。
- 目がかゆい。
- くしゃみが出続けている。
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る。
- 家族にアレルギー体質の人がいる。

※病院で処方された薬であれば、飲ませたり、点眼したりすることも可能です。

症状がひどい場合は、室内で過ごすなど、可能な限り配慮しますのでご相談ください。



2つ以上当てはまった場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします



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。日ごろから気を付けるようにしましょう。

- ◎耳をつめで引っかいたり、強く引っ張ったりしない。
- ◎耳垢が溜まっていないか、こまめにチェック（お家で耳掃除をするのが難しい場合は、無理せず耳鼻科で耳垢を取ってもらいましょう）
- ◎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。



進級、進学を控えて気持ちが不安定になる時期です。

多くの子どもたちが「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人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。

今までなかったのに急に以下のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・爪かみ



チック



どもり

