

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。1年間、大きなけがや病気もなく過ごすことができましたか？ 規則正しい生活は送れましたか？ お子さまと一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。



3月3日は耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために
気を付けたいこと！**

- ・鼻炎の場合、涙が出る場合があります（気になる場合は専門医を受診しましょう）
- ・耳掃除は、綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う（入浴後は傷がつきやすいので避けてね）
- ・鼻はすすらず、かむ習慣を付ける
- ・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



新型コロナウイルス感染症のこと

◆感染経路：

- ①飛沫感染（咳やくしゃみなど）
- ②接触感染（握手やタッチ、ドアノブ・手すり・遊具等）
- ③空気感染（空中を舞っている）

◆潜伏期間：2～14日間。発症していない人もウイルスを拡散する。

◆症状：発熱、咳等。

●予防：うがい、手洗いはいつもより丁寧におこなう。手洗い後アルコール消毒が有効。マスクも必須です。

●37.5以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を使用して下がってもまた熱が上がった場合も含む）は、先に通院先に電話をしてから、受診指示を仰ぎましょう。



正しい体温の測り方

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。

お子さまの平熱を知っておくのも大切です。

脇の下の汗を拭く。

脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。

体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。



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
- ☐ 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

