



# ほけんだより 3月



摩耶保育園

寒さがやわらぎ、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事やあそび、睡眠など生活リズムを整えていきましょう。

## 《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。  
ご都合をつけて参加してください。

### 1歳児相談 3月11日(水)

R7年1月・2月生 9:00~9:30受付

### 1歳6か月児健診 3月4日(水)

R6年 7月生 13:00~13:30受付

### 2歳6か月児相談 3月18日(水)

R5年 7月・8月生 9:00~9:30受付

### 3歳児健診 3月4日(水)

R5年 1月・2月生 13:30~14:00

☆保健福祉センター2階の健診室で行われます。  
森町こども保健ガイドにて内容、持ち物等確認してお出かけ下さい。



## 耳の日



3月3日は「みみの日」です。

中耳は「耳管(じかん)」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかな為、鼻の中のウイルスや細菌が耳管に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。



だから、鼻水を放っておかない。  
鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が何日も続く時は鼻吸い器などで吸ってあげましょう。



## RSウイルス感染症

初めて、かかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

### 症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。  
「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。咳以外にも「ゼイゼイする息苦しき」を伴い、夜眠れなくなってしまうこともあります。また、症状の回復後に中耳炎の合併も、しばしば見られます。



- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪いなどは、息苦しきがひどいサイン。早めに受診しましょう。

3月9日 サンキューの日...たくさんの感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉にして、しあわせな気持ちの輪を広げましょう。少し照れくさかったり、うっかり言いそびれてしまうこともあるかもしれませんが、何かしてもらった時、当たり前と思わないで「ありがとう」を言うと、お互いにしあわせな気持ちになります。

