

保健だより

2015年3月1日（日）発行

日ごとに風も暖かさを増して、春めいて来ました。年度末はせわしない日々を送りがちですが、こんな時期だからこそお子さんと過ごす時間を大切にしたいものです。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



予防接種は忘れずに！

3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です。

子どもは抵抗力が弱く、病気になると苦しい思いをします。又、時には命にかかわるような病気になったり、重症で後遺症が残ったりもします。そんな病気から子どもたちを守るためにつくられたのが予防接種です。

4月の入園、入学の時期に備えて、保護者の予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図ることを目的として、平成15年度より毎年実施されており、今年度で12回目となります。



子どもの花粉症対策

最近、子どもの花粉症が増えています。遺伝、大気汚染、食生活、生活習慣などが原因として考えられています。原因はどうか、中耳炎などの原因にもなりますので適切な対策をとりましょう。

マスクやメガネは花粉症対策に大変効果がありますが、子どもは嫌がることが多いです。「花粉情報」をしっかりチェックして、できるだけ花粉の飛びやすい晴れた日、風の強い日などの外出をさけるようにしましょう。（花粉情報は環境省で飛散状況をリアルタイムで発表しています。）

外出時は帽子をかぶり、花粉のつきにくいツルツルした素材の上着を着せ、家に入る前には花粉を払い落とし、手洗いやうがいをしましょう。花粉症になってしまったら、症状が悪化する前に、早めに耳鼻科を受診することが重要です。



環境省花粉観測システム

<http://kafun.taiki.go.jp/>

（はなこさん）

3月3日は「耳の日」

～子どもの耳の病気～

子どもの耳の病気で代表的なのが中耳炎です。ほとんどは風邪によるものです。子どもの耳は発達途中のため、セキによって鼻やのどにいる細菌やウイルスが、耳の方まで行ってしまいます。そのため中耳炎を起こしやすく、発見が遅れると悪化し、なおりにくくなります。さらに最近では薬（抗生物質）がきかない耐性菌による場合が増えています。早めに耳鼻科を受診しましょう。



1年を振り返ってみましょう。

子ども達は毎日成長、発達しています。その過程は子ども一人一人違ってきます。他のお子さんとは比べるのではなく、毎日の生活の中でお子さんの変化を確認し、見守ることが大切です。この1年間、健康に過ごすことはできたでしょうか。

