



3月のほけんだより

2023年度
松葉保育園
看護師 野元

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

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があります。日頃から気を付けるようにしましょう。

- ①耳を爪で引っかかない
- ②耳あかがたまっていないかこまめにチェック
- ③鼻をかむときは片方からそして静かに
- ④耳のそばで大きな音は声を出さない

子ども予防接種週間 令和6年3月1日～3月7日 (板橋保健所より)

予防接種に関する関心を高め、接種率の向上を図る週間です。

・遅らせないで！予防接種

予防接種の時期は感染症にかかりやすい年齢をもとに決められており、適切な年齢で接種できるようにこころがけましょう。

・予防接種と自然感染

接種をせずに自然に感染症にかかった場合いろいろな合併症を併発します。そして、知らず知らずのうちに他の人に感染を広げてしまう事も。感染症はワクチンで予防するのが最善の方法です。

打ち忘れがないか今一度母子健康手帳をご確認ください！

※接種間隔や時期等不明の場合は看護師またはかかりつけ医にご相談ください。

暖かく着るコツ

朝夕と日中の温度差が激しい季節です。寒くなるとつい子どもも厚着させたくりますが、もこもこ厚着では活発には動けません。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)

+
重ね着をする
(薄手の長袖シャツ等)



外に出るときにはベストや
ジャンパーなどをきて調整

袖口が閉まった服を
選ぶ



ズボンの中にシャツを入れて
体温を逃がさない

爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすい所にもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



2月の感染症

- ・インフルエンザ..... 1名
- ・伝染性紅斑(りんご病).... 4名
- ・新型コロナウイルス感染症.. 1名

3月の行事予定

- 5日(火) 身体測定
- 7日(木) 乳児検診(たけ組対象)・新入園児健診

※2月前半は伝染性紅斑(りんご病)が流行しましたが、2月中旬以降おやすみする園児は見られませんでした。