



# ほけんだより

すみれっ子保育園 担当: 與儀

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子ども達です。残りの園生活もケガや病気に気を付け楽しく過ごしていきましょう!

沖縄ではまだインフルエンザが流行している状況ですので、引き続き体調管理をよろしくお願いします。

(2月の感染状況...手足口病 9名, インフルエンザA型 20名)



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は、**耳の日**とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろからお子様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事!**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・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
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は、綿棒で外耳道をふき取る程度に行う



インフルエンザ		かせ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39 ~ 40℃	熱	37 ~ 38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## 1年間でどこまでできましたか?

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していくよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを する 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない 	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ 



3月の集会で、むし歯のない子・むし歯の治療が終了した子には、**賞状と歯ブラシ**をプレゼントします。(一歳児以上)

治療がまだの子は早めに治療し、治療証明書を園に提出して下さい。

