

# ほけんだより

## 3月



今年度も残すところ1か月弱となりました。今年度は、新型コロナウイルス・手足口病・インフルエンザが流行しました。学級閉鎖になったり、感染予防の徹底等、いろいろとご協力頂き有難うございました。今後も油断はできないので、うがい・手洗いをし、予防をしていきましょう。そして、子供たちが最後まで元気いっぱいに新年度を迎えられるよう、体調管理に気をつけて楽しく過ごしましょう。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

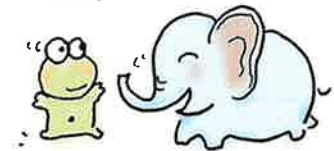


## 耳の病気?

最近名前を呼んでも返事をしない、とか、テレビの音が大きいなどの症状が見られたら、しん出性中耳炎が疑われます。一度医師の診断を受けましょう。また、勝手な判断で治療をやめないようにしましょう。



3月3日は耳の日だ!



## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



いつも目やにや鼻水が出ている



### 感染症状況 (2/3~3/3)

胃腸炎 1名  
流行性耳下腺炎 1名  
インフルエンザ A 型 5名 型不明 1名