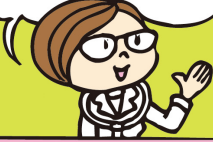





ほけんだより 3月



今年度も新型コロナウイルスが続き行事が縮小されたり、ひたすら感染予防に努めたりと大変な年でしたがいろいろとご協力頂き有難うございました。まだまだ日中と朝晩との寒暖差も激しく体調を崩しやすいので体調管理に気をつけましょう。 看護師 松坂美奈子

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

<p>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!</p> 	<p>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</p>  <p>→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い</p>
<p>鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る</p>  <p>→急性中耳炎の疑い</p>	<p>いつも目やにや鼻水が出ている</p>  <p>→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い</p>



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の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。



耳は音を聞くだけではなく、身体のバランスをとる大切な器官です。花粉症や風邪などによって鼻水が出やすくなる季節です。鼻水をほっておくと中耳炎になりやすくなるので早めに病院受診しましょう。

3月3日は耳の日だ!



新年度へ向け見直しましょう

- ・ **早寝早起き、朝ごはん** 睡眠は体の成長や脳の働きに影響を与え疲労回復にも重要です。1日の必要な睡眠時間は1~2才で13~14時間、3才で12時間、5才で11時間ですが足りていますか? 3才では7時起床なら逆算して昼寝2時間の時、10時間必要のため21時には寝る必要があります。また朝食は一日の元気の源です。必ず食べさせましょう。
- ・ **くつのサイズは大丈夫?** 足は日々大きくなっています。すぐに大きくなるからもったいない気持ちもわかりますが怪我をしないよう足に合ったものを選びましょう。靴のかかどにあわせてつま先に5~10mmの余裕があるくらいがベストです。合わない靴を履いていると転びやすく、姿勢も悪くなったり足も変形し運動能力も低下することがあります。
- ・ **予防接種のうち忘れもないか確認しましょう**

感染症状況 (2/4~3/1)

胃腸炎 1名