



3月号

## お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます！



戸外では花が咲き、虫たちも活動を始めています。日も長くなり暖かい日が増えてきましたが、寒暖の差はまだあります。お子さんの衣服の調節などをして、安全で快適に活動できるようにしましょう。

耳は大切な器官のひとつです。



### 3月3日は耳の日です



お子さんの耳の様子を見てみましょう。

#### 【清潔を心がけましょう】

お風呂上りにお子さんの体を拭いてあげた時、耳をのぞいてみましょう。耳あかがあれば、耳の穴の入り口をそっと綿棒でふいてあげます。嫌がったり、耳の奥にあたりすぎる場合は、無理にとろうとせずに耳鼻科を受診しましょう。



#### 【聞こえの確認をしてみましょう】

子どもが罹りやすい中耳炎などでも、聞こえに変化がある場合があります。〈子どもの聞こえチェック〉をご参考に確認を行い、気になることありましたら、医師の診察を受けましょう。

##### 〈子どもの聞こえチェック〉

- 大きな音に驚いたり、目を覚ましたりしますか？
- おもちゃの音に反応しますか？
- 音楽に合わせて体を動かしますか？
- 周囲の呼びかけに振り向きませんか？
- 大人の言葉を真似しますか？



## 元気に成長するために！ 保健衛生編



- ☆石けんでの手あらいを親子で一緒に行いましょう
- ☆計画的に予防接種を受けましょう
- ☆いつもと違う様子がある場合、早めに受診をしましょう
- ☆規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠や休息をとりましょう



保護者の皆様には、日々の継続した衛生活動と季節や成長に合わせた配慮へのご協力をありがとうございます。これからも元気に成長するため、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。