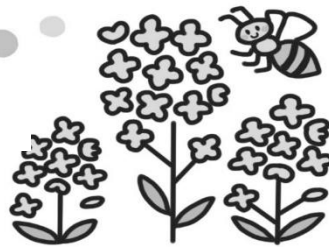




# 3月のほけんだより



令和6年3月発行  
嘉麻市病後児保育室  
にこにこルーム  
Tel.0948-52-0700

朝晩の冷え込みは続いています。日中の陽射しは暖かく春の訪れを感じます。これから日増しに春らしくなってきますが、まだまだ寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。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。



## 耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



## のどの痛みは

いんとうえん      へんとうえん  
**咽頭炎**・**扁桃炎** かも

子どもがのどの痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、のどに炎症を起こしているのかもしれない。口蓋垂(のどちんこ)周辺の炎症は咽頭炎、のどの両側の膨らみが赤くはれていたら扁桃炎です。どちらものどがひどく痛むため、水分をとるのも大変です。おうちでは水分補給と加湿をして安静に過ごしましょう。



## 心配なうんちは色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち      コロコロうんち      ビチビチうんち



黄色から茶色でするっと出ます



野菜や水分が足りないみたい



おなかの調子がよくないみたい

### 白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を!

この1年間、健康に過ごすための良い生活習慣を身につける事ができたでしょうか?

- ・うがい、手洗い      ・歯みがき
- ・早寝早起き      ・お風呂に入る、
- ・好き嫌いせず何でも食べる、
- ・外で元気に遊ぶ、
- ・テレビやゲームは時間を決める

など「ちゃんとできたかな?」とお子さまとお話してみてください。

