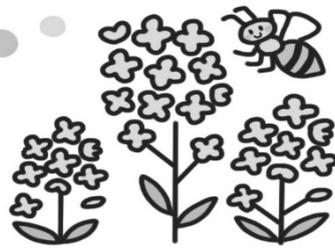




3月のほけんだより



令和8年3月発行
嘉麻市病後児保育室
にこにこルーム
TEL0948-52-0700

朝晩の冷え込みは続いていますが、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。



花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします



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?

- ・手洗い、うがい
- ・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、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してみてください。



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



嘉麻市病後児保育室 にこにこルームでは

病気の回復期のお子さまを保育士と看護師がお預かりします。その日の状態に合わせてゆっくりと過ごすことができます。オンライン登録、申し込みが出来ます。用紙での登録も可能です。

ご相談は
0948-52-0700
(どんぐり保育所内)

