



# ほけんだより 3月号

田尻町立認定こども園 たじいエンゼル

寒さが和らぎ、日増しに暖かく感じられる日も出てきました。

寒暖差が大きいので体の疲れがたまりやすい季節です。残り一か月、体調管理を心がけ元気に登園しましょう。

3月3日は、耳の日です。アレルギーや感染症により耳の不調を感じる場合があります。日々のケアを行い、耳の痛みや痒みを感じたら受診することをおすすめします。

5歳児は、入学の準備は整っていますか。予防接種を忘れずにお願いします。



## 3月の予定

11 (火) 0~2歳児 身体測定

12 (水) 3歳児 身体測定

13 (木) 5歳児 身体測定

14 (金) 4歳児 身体測定



## 小学校入学準備はここから!

### MRの追加接種を受けましょう

MR (麻しん・風しん混合ワクチン) の2回目の接種期間は、小学校入学前の1年間 (5歳児クラスになった年の4月1日~翌年の3月31日) です。入学直前の秋以降になると、かぜがはやり始めて、予防接種の予定が立てにくくなってしまいます。

5歳児クラスに在籍のお子さんは、ランドセルの準備といっしょに、MRの予約もお忘れなく!



## 耳そうじ、どうしていますか?

### 耳の奥に綿棒を入れないこと!!

耳あかは、じらねん耳垢腺、皮脂腺などからの分泌物や、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざってできたもの。しかし単なる老廃物ではなく、耳の中のデリケートな皮膚を保護したり、異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ働きもしています。人間には、物をかんだり、あくびをしたりすることで耳あかを自然に排せつする機能が備わっているため、家庭で無理に取る必要はありません。

耳あかが気になったら、耳鼻科で取ってもらうのがお勧めです (保険適用)。



### 耳の衛生のポイント (新常識!)

- ・耳あかが気になるときは、専門家に任せる。
- ・耳の奥に綿棒を入れないこと (耳あかが奥へ押し込まれ、耳の中をふさいでしまう可能性も!)
- ・耳を清潔に保つには、お風呂上りに耳の外側の水分を拭き取るだけに!