



# 3月のほけんだより

平成 31 年 3 月 6 日発行  
社会福祉法人今川学園  
今川学園園長 篠瀬実千代

## 耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

**1** 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない。



**2** 耳のものを入れない。



**3** 鼻をかむときは、片方ずつ静かに。



**4** 耳のそばで、大きな音や声を出さない。



## 予防注射は済みましたか?

入学・進級前に予防接種手帳を確認してみましょう。

年長さんは MR ワクチンの接種はお済でしょうか？大阪ではしかの発症が増えています。まだの方は早めの接種をお勧めします。

公費負担の予防注射は、接種できる期間が決まっています。

接種期間が過ぎてしまうと、接種できなったり、自分で予防注射を接種しなくてはいけなくなります。

体調と相談しながら予防接種のスケジュールを立てていきましょう。

### 予防接種を受けられない場合

- ・当日の体温が 37.5℃を超えている
- ・急性の病気とわかる時
- ・医師が不適當と判断した時

### 医師と相談した方がいい場合

- ・病気で治療を受けている時
- ・発育が悪く、医師や保健師の指導を受けている
- ・風邪の引き始めと思われる時
- ・以前の予防接種で、2 日以上発熱や、じんましんなどがあった
- ・薬でアレルギーを起こしたことがある
- ・けいれんを起こした経験がある

## 2/21 に内科健診がありました

泣いてしまう子どもたちもいましたが、大きなお口を開けて喉を見せてくれたり、こんにちはの体勢で背骨を見せてくれたりとみんな頑張って内科健診を受けてくれました。

健診を受けた中で、季節的なものもあると思いますが、風邪をひいている子、皮膚が乾燥している子どもたちが多く見られました。

風邪に負けないようにしっかり水分を取り、手洗い、うがいをしましょう。

症状がひどい場合は、かかりつけ医に相談してください。

皮膚が乾燥していると言われた子どもたちは、かゆみを伴うことが多いので掻きむしってしまうないように爪を短く切り、保湿クリームを塗り、皮膚を保護してあげましょう。

お風呂上りは体の水分が奪われてしまいますので、保湿クリームをしっかり塗りましょう。

保湿クリームを塗っていても改善しない、かきむしりがひどい、湿疹がある場合はかかりつけ医に相談してください。

その他気になることがありましたら看護師までご相談ください。

