



# 3月のほけんだより



2023年2月22日

子どもの森保育園



先日の雪では、子どもたちは園庭で雪合戦や雪だるま作りなどの真冬の遊びを楽しんでいました。冬の風邪やインフルエンザもまだまだ警戒中です。うがい手洗いはもちろん、よく遊び、ごはんをたくさん食べて、ぐっすり眠るのも大切なかぜ予防です。毎日の生活で丈夫な体を作り、心も体もひとまわり大きくなって、あたたかな春を迎えたいものです。

## 耳・鼻への異物に注意!

子どもは、遊びの中で自分の耳や鼻にもものを入れ、そのまま忘れてしまう事があります。数日から数ヶ月経ってから痛みや鼻づまり、変なおいがするなどの症状が現れて、初めて気づく事も少なくありません。鼻に異物を詰めてしまった時に焦って指やピンセットでとろうとすると、異物が鼻の奥に入ってしまったり鼻を傷つけて出血したりする可能性があります。

まずは異物が入っていない方の鼻の穴を指で塞ぎ、口から大きく息を吸って、異物が入っている方の鼻の穴から一気に息を吐き出して下さい。異物がビーズなどの小さな物である場合は、この方法で取れる事があります。2~3回繰り返しても取れない場合は、無理せず耳鼻科を受診しましょう。

<< こんなモノに注意! >>

ビーズ・ボタン・おもちゃの部品・節分の豆・ボタン電池

(ボタン電池は粘膜を溶かして穴を開ける事があります。必ず子どもの手の届かない所に保管して下さい)



## 子どもの服の「気を付けたいもの」って?

- ・上着のフード・首周りのヒモ……遊具やドアノブに引っかかり窒息してしまう危険があります。
- ・金属製アクセサリー類……金属の中に毒性の強い鉛が入っているものがありますので、なめたり、口に入れると大変危険です。
- ・くつした……くつしたで室内を走り、滑って転んで頭を強打するおそれがあります。
- ・ファスナー……ファスナーを上げるときに首やあごなどの皮膚を挟んだり、着替えなどのときにファスナーがこすれて顔などを切ったりする危険があります。
- ・ズボンや上着のすそのヒモ……ヒモが遊具やドアに引っかかり転倒するほか、自分でヒモを踏んでしまって転倒してしまう場合もあるようです。

ヒモやフードが無い服を選んだり、取り外したりゴムに変えたりしましょう。

アクセサリー等は子どもの手の届かない処に保管しましょう。



## かぜ?それとも花粉症?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり…かぜかな?花粉症かな?と迷うところですね。

- ・くしゃみが連続して出る
- ・鼻水は透明でサラッとしている
- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまりが2週間以上続いている
- ・鼻づまりがひどい
- ・目がかゆい

当てはまる項目が多ければ、**花粉症**の可能性がります。

受診の際には耳鼻科やアレルギー科への受診をおすすめします。