



3月のほけんだより



2021/03/01

発行

お庭の早咲きの桜のつぼみが開き始めました。少しずつ暖かい日が増えてきましたね。

鼻水やくしゃみ、目がかゆいなど花粉症かな？の症状のお子さんが増えてきました。症状が続く時は早めに受診し対処してあげてください。

感染症では全国的に（三鷹市も）溶連菌感染症が増えているようです。発熱や身体の発疹に注意しましょう。

緊急事態宣言は3/7で解除の方向ですが、感染予防対策を続けながら体調管理をしていきましょう。

〈1年間元気に過ごせましたか？〉

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
(夜 9:00 前に寝る。朝 7:00 前に起きる)
- 朝、顔を洗った(拭いた)
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした(うがい)
- 毎日うんちをした
- 毎週爪が伸びていないか確認した
- 外でたくさん遊んだ

『生活リズムを見直そう』

元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大事です。理想は7時前起床、21時前就寝です。

わかってはいるけど早く寝てくれないという家庭は多いと思います。リズムができていないと寝るのを待っていても子どもは寝てくれません。そこで、試してほしい事として・・・

- 1、食事の時間は同じ時間に（これが一番大事）
- 2、お風呂はぬるめに、就寝1時間以上前に入る
(寝るためには深部体温が下がらないと眠くならない)
- 3、テレビやDVD、ゲームなどは時間は短く、就寝2時間前までにする(画面の青色ライトは覚醒を促す)
No テレビ No ゲームの日を作るのも良いですね!
- 4、絵本を1冊読んだら電気を消すなど流れを作る
- 5、寝る時は目に入る灯り(電気)は消す
(暗いのが嫌なときは足元などの灯りにする)
- 6、朝起きたら日の光を浴びる
- 7、休日も夕食、就寝時間は(できれば起床時間も)変更しない

*兄弟がいて、上の子の寝るのが遅くなってくると下の子ども遅くなりがちですが、保育園のうちは21時就寝で頑張りましょう。すぐには身につかないかもしれませんが、一生懸命になり過ぎず、気持ちのゆとりをもって続けましょう

【3月3日は耳の日】

〈大切な耳を守るために〉

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で行う場合、外耳道を拭き取る程度に行なう
- ・耳鼻科受診の際に時々耳の中も見てもらいましょう

『予防接種について』

☆麻疹・風疹ワクチン接種 (MR)

就学前麻疹・風疹ワクチンは公費で受けられる期間は 3/31 までです。

1歳のお子さんは2歳の誕生日の前日までです。忘れずに受けるようにしてください。

☆水痘ワクチン

1歳の誕生日から3歳誕生日前日までに2回接種

☆麻疹風疹や水痘は2回接種することによって抗体が高まります。その他のワクチンで数回あるもの、追加があるものは忘れがちです。接種していないものがないか確認し、体調の良い時に接種するようにしてください。