



3月のほけんだより

令和2年3月2日

東京自由保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。みんな大きく成長した1年となりましたね。日中と朝晩の寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期ではありますが、元気に新年度を迎えられるよう、早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

3月の保健行事

- 5日(木) 生活習慣指導
(みどり組対象)
- 13日(金) 幼児身体測定
- 16日(月) 乳児身体測定
- 17日(火) 0歳児健診

大切なのは 手洗い・咳エチケット

新型コロナウイルスだけでなく、様々な病気が流行しやすい時期です。様々な病気に罹らないようにするには、“感染経路を絶つ”ことが一番の対応策と言われています。

- 石鹸を使用した正しい手洗い
- 咳やくしゃみをする場合、口や鼻をティッシュで覆う

※症状が酷い時にはマスクを着用する

乳幼児やマスクがない時には、難しいこともあります。手で押さえた後に、石鹸で手洗いを行うのも効果的です。



この2点を、日頃から意識して行なっていきましょう。

3月3日は耳の日です

耳には、音を聞くだけでなく、体のバランスをとる働きがあります。生活する上でとても大切な耳。普段休む事なく働いている「耳」について考え、大切にすることをしましょう。



耳を大切にする為にこんな事に気を付けよう！！

耳の近くで大きな声を出さない

耳の間こえが悪くなってしまう事があります



耳を叩かない

衝撃で鼓膜が傷つく事があります



耳掃除は強く行わない

外耳道を傷つけてしまうと炎症が起こり、聞こえが悪くなります



鼻は強くかまない

耳へ負荷がかかり、中耳炎の原因となる事があります

