

3

月の

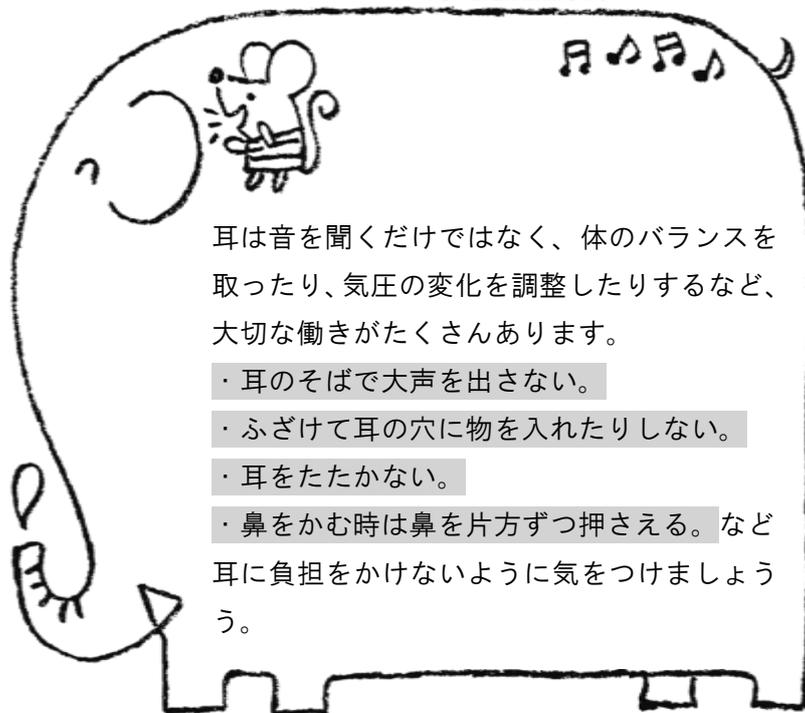
ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ保育園
2021年3月



暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになりました。日なたにいと、ポカポカしてとても気持ちよく過ごせます。コロナ禍ですが子どもたちはとても元気です！インフルエンザや感染性胃腸炎の流行もありません。今年度もあとひと月となりましたが、引き続き感染症予防、感染症対策にご協力をお願いします。

3月3日は…



耳は音を聞くだけではなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。

- ・耳のそばで大声を出さない。
- ・ふざけて耳の穴に物を入れたりしない。
- ・耳をたたかない。
- ・鼻をかむ時は鼻を片方ずつ押さえる。など耳に負担をかけないように気をつけましょう。



1年間を振り返って

- ・早寝早起きはできましたか。
- ・朝ごはんはしっかり食べられましたか。
- ・毎日ウンチはできましたか。
- ・元気に外で遊びましたか。

規則正しい生活をして新年度も元気にスタートできるように、頑張りましょう。



耳垢はとったほうがいいの？

答えは…無理にとらなくてもいいです。

耳の穴は骨の上に薄い皮膚が付いているだけなので、無理やり掃除をすると小さな傷が付いて外耳炎になることがあります。耳はもともと口を動かしたり、姿勢や体の動きによって、耳垢が動いて自然に耳の入口に出てくるようになっています。

どうしても気になる時には、耳の入口から見える範囲にある耳垢だけを綿棒で拭き取る程度にします。掃除のしすぎは耳を傷つけるので、無理をしないで耳鼻科で取ってもらいましょう。



同居する家族に体調の悪いひとがいる時には職員にお知らせください。

2月の感染症
ありませんでした

