



柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級・進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が伝わってきます。4月から新たな気持ちでスタートできるよう、病気やけがに気を付けて過ごしましょう。

町内でA型インフルエンザが流行しています。さらに春先はB型インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する傾向がありますので、感染予防を心掛けていきましょう。

**かぜ予防6か条**

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

**“ ” 耳の日 ”**

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために 気を付けたいこと！**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・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
- ・耳掃除は綿棒で拭き取る程度に行う

**鼻水が長引くのは 病気のサイン!?**

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る

→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

**進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です**

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ中には、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じている事がないかどうか、注意してみましょう。

**指しゃぶり・つめかみ**

**チック**

**どもり**

- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす
- ……など