



# 3月のほけんだより

2019.3.1 発行  
すくすくどろんこの会  
よしかわ社の保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。  
入園当初の頃と比べ、心も体も大きく成長した子供たち。4月からまた、新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

## アタマジラミの予防と駆除

### 予防

- 毎日大人が洗髪する
- 髪はできるだけ短くするが長い子はしぼる
- 衣類や寝具はいつも清潔に
- こまめに掃除機をかける
- とくどきシラミチェックを

いつもすっきり頭でいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を!

### 駆除

#### 特殊なシャンプーで洗髪

薬局で購入できる「スミスリン」という殺虫効果のあるシャンプーを2~3日に1度使って洗髪。1か月ほど使うことで効果が上がります。

#### 卵は発見次第つぶす

卵を見つけたら目の細かいくしですき取り、つぶします。



## 1歳でも花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじゅくじゅくしている



### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## 1年間、健康に過ごせましたか?

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

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

