H31.3.1

ほけんだより

ひと雨ごとに暖かくなってきました。寒暖の差が激しいので体調を崩しやすい時期です。
汗をかいたらこまめに拭いたり、衣服の調節をしたり等、気をつけて過ごしましょう。

３月３日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

耳をつめで引っかいたり、強く引っぱったりしない

耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

鼻をかむときは、片方ずつ静かに

耳のそばで、大きな音や声を出さない

最近は、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。

抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

春先のかぜ

朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために風邪を引きやすいです。
体調が悪いときは無理をせず、長引かせないようにしましょう。日頃から生活リズムを整えることも大切です。

かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。