



●3月3日は耳の日です！耳にやさしい生活を。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



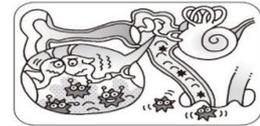
安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

鼓膜の内側(中耳)と鼻の奥は管でつながっています。この管を耳管といいます。風邪をひくと鼻水のばい菌がこの耳管を通して中耳に入り、炎症を起こします。これが、中耳炎です。



中耳炎のなによりの予防は、『風邪をひかないこと！』です。ひいてしまったら『鼻水をこまめにかむこと！』です。

●花粉症シーズンを乗り切りましょう！

今年の飛散量は例年よりも「多め」の予測です。
3月上旬から中旬にスギ花粉の飛散がピークを迎えます。

○雨上がりの晴天時や風の強い日は、症状が出やすいため特に

注意が必要です。

〈花粉を室内へ持ち込まない工夫〉
玄関で払い落とし、帰宅後はすぐに手洗い、うがい、洗顔をして除去しましょう。

○子どもの花粉症は、集中力の低下や睡眠の質の悪化につながる全身の病気です！

〈たかが鼻水・・・と侮らないで(_ _)>
症状が出たら早めに受診しましょう。



鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのももちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

◇保健よりお願い◇

この1年間で受けた予防接種の確認をさせていただきますので、母子手帳をお持ちください。

期間 3月5日(木)～12日(木)

確認後に返却いたします。

母子手帳は大切なものですので、登園時に職員へ手渡しするようお願いいたします。

