



# ほけんだより

2月号

平成30年2月  
看護師

戸外に出ると吐く息が白くなり、寒さを感じさせています。インフルエンザA型・B型・嘔吐下痢も流行しています。登園時の手の消毒、ご家庭での予防対策など引き続きご協力をお願いします。



## 耳の日



3月3日は「耳の日」です。

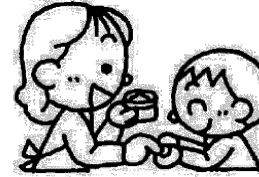
耳は、音を聞いたり体のバランスを取ったりする役目があります。また、耳あかは、穴の出口に近い耳垢腺から出る粘り気のある液体と、古くなってはがれた皮膚が混じり合ったものです。耳あかはしぜんに押し出されてくるので、無理に奥まで掃除せず、耳穴の出口付近をきれいにすればOKです。



## スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。

肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。



## 進級・入学に向けて見直してみよう

- ★早寝・早起きの習慣はついていますか
- ★朝食はしっかり食べていますか
- ★朝、登園時にトイレに行っていますか
- ★予防接種は計画的に受けていますか
- ★目・鼻・耳・皮膚などに異常はありませんか
- ★虫歯はありませんか

