



3月は1年の締めくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも、つらいこともあったと思います。たくさんの経験をして心も体もぐんと成長しているはず。まだ寒さは残っていますが、体調に気を付けて春を迎えましょう。

もしかして？ カゼのあとの中耳炎にご注意！



なんと、約60～70%の子どもが小学校入学までに一度はかかるといわれる「中耳炎」。

のどや鼻の細菌が管を通して中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。

ようやくカゼが治ったかな…？というときも、注意が必要です。

こんな症状があれば要注意！

- 耳が痛い
- 発熱
- 耳の違和感
- 耳がふさがったように感じる
- 耳だれ
- 聞こえがわるくなる

症状をきちんと言葉で伝えるのは、子どもたちにとって難しいものです。

機嫌がわるくなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも。



変化に気がいたら、なるべく早くに耳鼻科を受診しましょう。

毎年増えている花粉症とは

花粉が原因で、目や鼻に出てくるアレルギー症状です。花粉が飛んでいる時期は、ずっと悩まされます。

症状としては、目のかゆみ、瞼の腫れ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどですが個人差があります。花粉症かな？と思ったら病院で原因となる花粉を調べてもらい、治療の相談をしましょう。

お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、

育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



お知らせ

1月27日～1月28日の2日間に渡り全クラスの歯ッピーチェックが実施されました。結果表がお手元に届きましたらお子さまの状態を確認していただいて治療が必要な場合は早めに治療を始めましょう。