



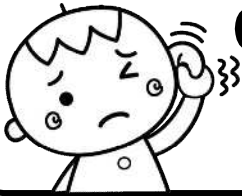
令和6年3月
諏訪市役所こども課
看護師

今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

耳を健康に！

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。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、チェック



1か月に1回程度チェック

3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに

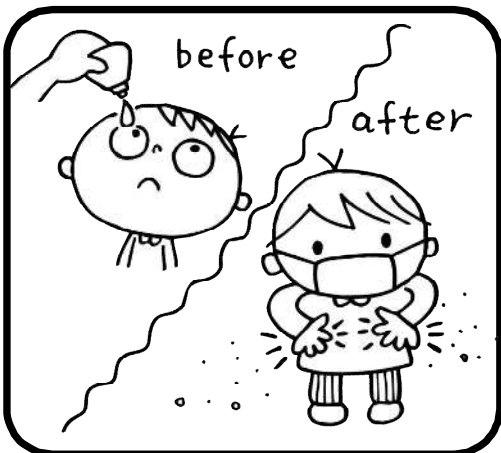


4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



子どもも花粉症に

最近、花粉症の子どもが増えていきます。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。

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



どもり



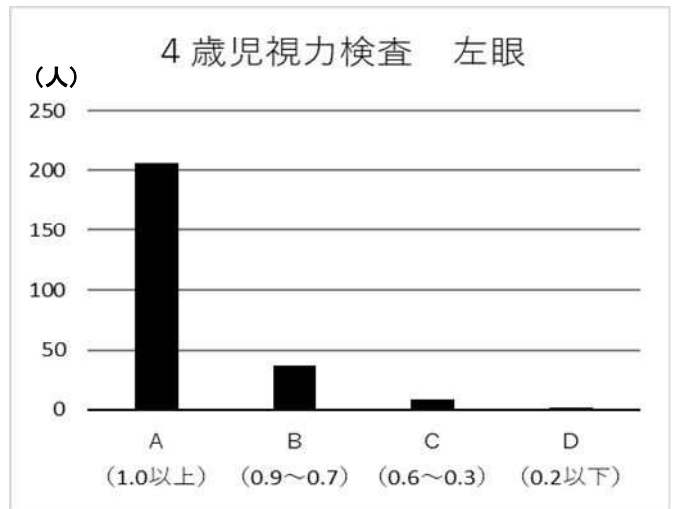
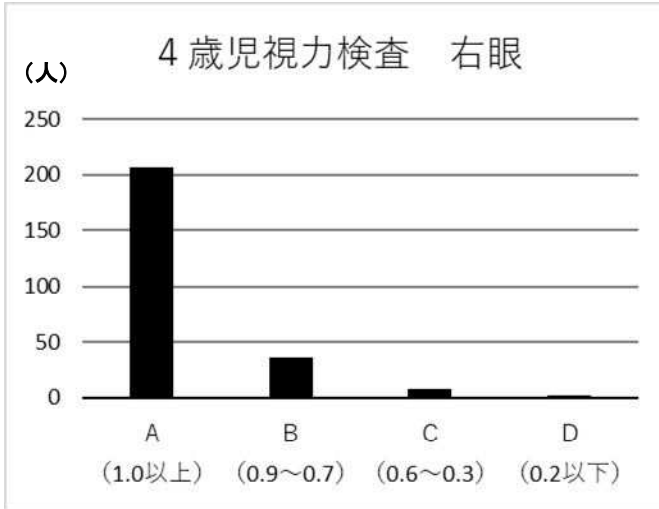
チック



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす
- ……など

★ ★ 視力検査の結果 ★ ★

11月から1月に行った4歳児の視力検査の結果です。結果がC又はDだった方や、左右差がある方は一度眼科で診てもらうことをお勧めします。また、目を細めたり、しかめたりする。横目でものを見ることが多い。テレビなど極端に近づいて見る。必要以上にまぶしがる。などの症状があったら要注意です。眼科を受診してみましょう。



今年度のスポーツ振興センターの請求件数

今年度、諏訪市内の公立保育園でスポーツ振興センターに請求を行った怪我の件数は 36 件で、昨年とほぼ変わりありませんでした。

性別

男子 21 件、女子 15 件で、男子の方が怪我が多かったです。

怪我の種類と部位

肘内障が7件で一番多く、次に多いのが切り傷5件、引っ掻き傷4件、打撲4件でした。

部位は半数以上が顔、口や歯、額など首から上でした。



怪我の多い時間帯

10時台と11時台。

怪我の多い月

一番怪我の多い月は4月でした。次いで5月と9月です。全国的には10月が最も保育園での怪我が多い月となっていますが諏訪市の保育園では少な目でした。

怪我の多い年齢

5歳児が一番怪我が多く、次が4歳児、その次が2歳児でした。

スポーツ振興センターとは？

登園中・降園中、保育中のけがに備え、保険に加入いたします。医療費が500点以上が対象となります。500点に満たない場合は福祉医療受給者証をお使いください。夜間の救急外来等の時間外料金は対象になりませんのでご注意ください。詳しくは園にご相談ください。