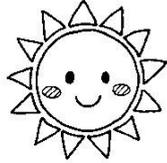


おひさまだよ



2026.2.28 (土)

認定こども園みゆき

暖かな風に、春の訪れを感じます。暖かくなると外に出て体を動かしたくなりますね。2月は園内でインフルエンザB型が多く確認されました。もう少しの間は注意が必要です。

これからは寒暖差にも気をつけながら、その日に合わせた服装選びをして快適に過ごしていきたいですね。そして、今年度もあと1か月となりました。1年間の日々の生活リズムを振り返り、より良いリズムで新年度を迎えられるようにしましょう。

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。日頃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、強く引っ張ったりしない



② 耳垢がたまっていないかこまめにチェック



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

子どもも花粉症に気をつけて

最近、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。

一年間でどこまでできたかな 生活リズムを整えることで心身ともに安定した状態で過ごせます。

就寝時間・起床時間がだいたい決まっている 仕上げ磨きをしてもらっている

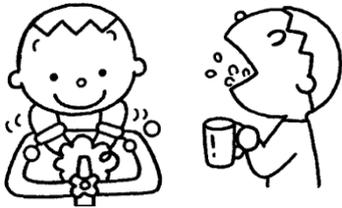


朝ご飯を食べている

メディアは時間を決めている

手洗い・うがいをしている

外で体を動かしてあそぶ



3月の保健指導

3月12日(木)の保健指導は、「耳の役割について知る」について行ないます。

2月の保健指導では、「からだのしくみ」について行いました。食べ物が身体の中でどうなっていくのか、また、体の様々な箇所が正しく働いているから元気に過ごせることなどの話を聞きました。

3月の当番医

1日(日)	福田内科小児科	951-2201 (瀬戸町)	ゆう耳鼻いんこう科クリニック	982-7387 (南蔵王町)
8日(日)	さいとう小児科	924-4150 (宝町)	三木耳鼻咽喉科医院	922-5533 (大黒町)
15日(日)	大日方小児科	923-0798 (光南町)	田中耳鼻咽喉科医院	0847-45-3387 (中須町)
20日(金)	日野内科小児科クリニック	957-7222 (新涯町)	岡本耳鼻咽喉科医院	961-0017 (御幸町)
22日(日)	たかはし小児科	921-0026 (三吉町)	竹内耳鼻咽喉科	940-4666 (春日町)
29日(日)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656 (大門町)	木村耳鼻咽喉科	933-3817 (今津町)

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所\(年中無休\)084-922-4999](#)で受け付けています。診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。

※小児救急電話相談：急な発熱やケガで判断に困ったら、**#8000** へ相談することもできます。

※全年齢対象救急の電話相談窓口：#7119 24時間365日全年齢対象です。