

自粛生活で始まった今年度、たくさんの我慢や無理を強いられて、辛い日々が続いていますね。その中でも、毎日の生活から柔軟に、そしてたおやかに対応できるようになっていると思います。一日でも早くあんなことがあったねと、みんなで笑って言える日が来るといいですね。

耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

1年間の成長記録（平均）

身長	男子	女子
年長	107.1cm→112.0cm	106.2cm→111.8cm
年中	100.9cm→107.0cm	99.7cm→106.6cm
年少	94.4cm→101.2cm	93.0cm→99.8cm

体重	男子	女子
年長	17.4kg→19.0kg	17.0kg→18.9kg
年中	16.1kg→17.2kg	15.1kg→16.8kg
年少	14.1kg→15.8kg	13.4kg→15.2kg

どれくらい大きくなったかな？

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装

メガネ、帽子、マスク、ツルツルした素材の服（花粉が付きにくい）

家に帰ってきてからすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。