

# 3月 ほけんだより

寒さがやわらぎ春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事・睡眠・活動の生活リズムを整えていきましょう。

## 身体計測

3月 4日(月) ひよこ・うさぎ  
3月 5日(火) ぱんだ

どうしよう!?

## 耳に、鼻に、 ものが入ってる!



小さな子どもが、鼻や耳に小さなものを入れてしまい、取れなくなることはよくあります。痛みがあればすぐ気づきますが、痛みがないと、「耳掃除で見て、初めて気づく」など、時間がたってから発見することもしばしばです。

●こんなものが入っていたことも……

ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、  
ピアスのキャッチ など



「入れちゃダメ」  
「すぐ教えて」と教える



耳や鼻にもものを入れてはいけなしとしっかり言い聞かせましょう。また、もし何か入ってしまったら、すぐに大人に伝えるよう教えておくことが大切です。

注意

無理にとろうとせず、  
病院へ

取ろうとして、かえって奥に押し込んでしまいがち。無理せず、小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

## アレルギーとは限らない じんましん

どんな症状?

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。



原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治まるまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まるものがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。

