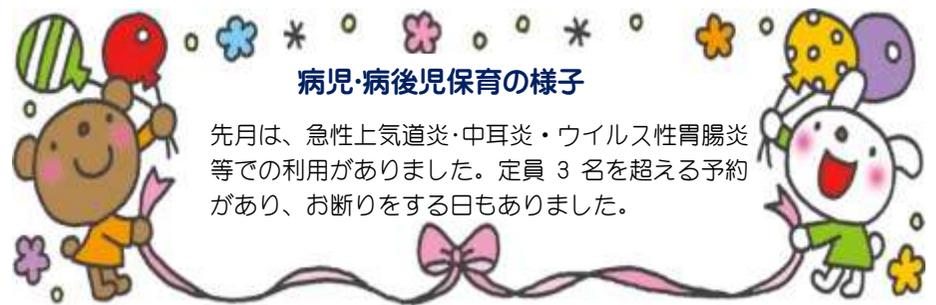




# たんぽぽだより

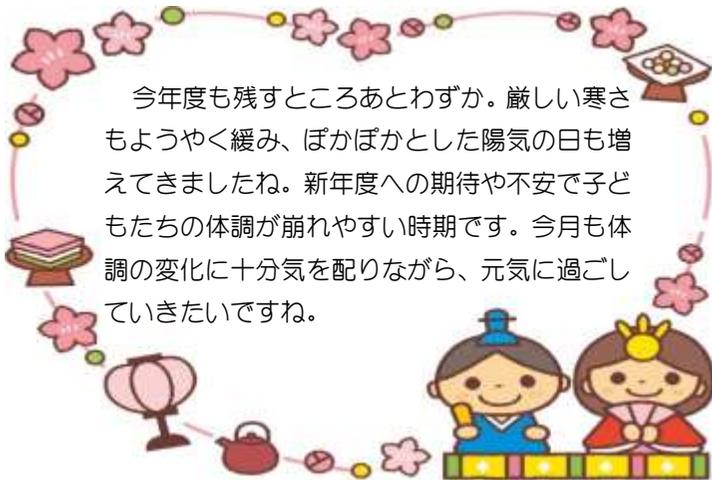


令和5年3月号 No.92  
 砂川市病児・病後児保育施設  
 Tel 0125-54-2278



## 病児・病後児保育の様子

先月は、急性上気道炎・中耳炎・ウイルス性胃腸炎等での利用がありました。定員 3 名を超える予約があり、お断りをする日もありました。



今年度も残すところあとわずか。厳しい寒さもようやく緩み、ぽかぽかとした陽気の日も増えてきましたね。新年度への期待や不安で子どもたちの体調が崩れやすい時期です。今月も体調の変化に十分気を配りながら、元気に過ごしていきたいですね。



## 「耳掃除」うまくできていますか？

### 「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。  
 また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

### 耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

### 耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



## 1年間を振り返って

早寝・早起きしていますか？ 朝食は食べていますか？ 朝のうちに排便を済ませていますか？ 昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

