



# 保健だより

2020年 令和2年3月号 (第429号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎ 098-861-2113

3月になり、今年度の締めくくりの時期となりました。振り返ると4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたちですね。ほかほか陽気であちこちでいろいろなお花が咲くのが楽しみです。季節の変わり目で体調をくずしやすいので、気をつけましょう。

今月のテーマは、**耳の健康と進級・就学に向けての確認**についてです。



## 3月3日は耳の日

「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、日ごろから子どもの様子を観察しましょう。

### 耳の健康チェック (こんな症状が見られたら耳鼻科に相談を)

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。

インフルエンザ  
新型コロナウイルス感染症など

感染症予防のため  
に心がけること

手洗い



咳エチケット



アルコール消毒



## 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」という喜びでドキドキ、わくわくする時期です。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、急に次のような様子が見られたら、何か不安に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



吃音



チック



チック症とは、目をまばたきさせたり、肩をびくっと動かすなど意思とは関係なく繰り返して起きることをいいます。

## 1年間、健康に過ごせましたか?

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友立ちと仲良く遊ぶことができた



乳幼児健診の予定 (3月) ※健診会場は**那覇市保健所**です。

◇乳児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・3/1(日)・15(日)・22(日)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・3/3(火)・10(火)・17(火) (3歳児健診は目と耳の**事前検査**を忘れず！)

\*お問い合わせ先 那覇市保健所地域保健課 ☎098-853-7962

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・3/5(木)・12(木)・19(木)