

ほけんだより 3月



令和4年度
社会福祉法人大谷会
看護師



雪が解けると何になる？
「水になる」・・・「春になる」・・・
雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。4月からは園児さんにとっても新しいスタートです！おうちでの環境を整えられ、元気な姿で登園してくれますことを待っています(^_-)-☆

「寒暖差アレルギー」
気温差で起こるアレルギー症状です。
対策は、日頃から規則正しい生活を送ることです。

今日は何の日？クイズ★

3/9 は感謝の日。
「ありがとう」を表す言葉は？

①Terima kasih!
②Tak!
③Gracias!



やりすぎ注意！
耳そうじ

耳あかには…
殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気になることも。

耳そうじは…
月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

3月3日は
耳の白
耳を大切に

その声
まわりの人は…？

小さな声でおしゃべり
30～40db

大きな声を出す
70～80db

静かなつもり 集中できない 楽しい びっくりする

※db=音の強さ

まわりの状況に合わせた“音のマナー”を大切に /

耳掃除をするなら

入り口を優しく拭き取る程度

長時間しない

座ってする

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



一年でこんなに大きくなったね

“いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度	寝具内の温度33℃前後、	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
湿度	湿度50%くらい	
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

おねがい

服や靴のサイズを確認しましょう！

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」