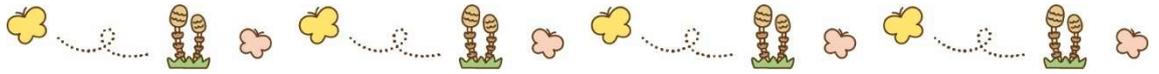




冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で、鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しでご進級、ご卒業です。元気にその日を迎えられるように、心と体を整えましょう。



春ですねえ～♪



3月3日は耳の日

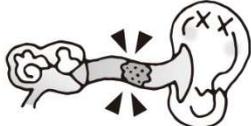


難聴のサインです!
ひとつでも当てはまったら、耳鼻科受診をお勧めします

大きな音に反応しない
音がしている場所を見ようとしない、または見つけられない
喃語は発しても、理解できる話し言葉へと発達しない
抱っこのときに声に反応しない

正しい耳そうじのしかたは?

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめの心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
- ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
- ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。



新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。