

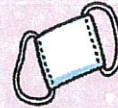
たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの季節となりました。子ども達はこの1年間で心も体も大きく成長しましたね。4月からの進学・進級において生活習慣の見直しをして、新しい生活の準備をしましょう。



耳をのぞいてみましょう

「3」は耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日といわれています。子どもは耳の病気にかかりやすいので日頃から耳の観察をしましょう。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

くつの選び方

子どもは日々、成長しています。子どもの足も成長とともに大きくなっていますので、新学期にむけて、くつが子どもの足に合っているか確認してみましょう。

★くつ選びのポイント★

- ・足の甲と幅が合っていること
- ・つま先に適度なゆとりがあること
- ・くつ底は適度な弾力があること
- ・かかとは硬くしっかりしていること
- ・素材は吸放湿性に優れていること