



3月ほけんだより

令和5年3月1日 西保育所

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情、行動に、改めて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、病気やケガに気をつけ、楽しく過ごしていきましょう。

一年間、保護者の皆様には保健行事や新型コロナウイルス対策等、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染症対策の予防を続け、子どもを守る行動をとっていきましょう。

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。耳だれなどが出ている時は早めに耳鼻科へ受診しましょう。

①耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない

②耳あかがたまっていないか、こまめにチェック
※耳掃除のし過ぎには要注意

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

③鼻をかむときは、片方ずつ静かに

④耳のそばで、大きな音や声を出さない

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、今の時期になる子も増えています。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿疹が治りにくいと言われています。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調整をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



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。

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



卒所・進級を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子ども達が「1つおおきくなる」という喜びでいっぱい時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け入れて、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、何かストレスを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、どもり、チック
目をパチパチさせる・咳ばらいをする・肩をぴくっと動かす…など
気になる事がありましたら、お気軽に担任にご相談ください。

