



早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この一年で子ども達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。そして、保護者の皆様と共に子ども達の成長を見守ることができたことをとても嬉しく思います。残りの日々も病気やケガに気をつけ、楽しく過ごしていきたいと思ひます。

一年間、保護者の皆様には保健行事や感染症対策等、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございました。今後も健康管理に十分に配慮し、元気に卒所・進級を迎えることができるよう努めていきたいと思ひますので、よろしくお願ひいたします。

# うんちについて

## 朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思っただ時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

### 朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



びりかんへい →鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることから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、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

### 大切な耳を守るために 気を付けたいこと!

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 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よう。

- 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
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## 0.1.2歳の肌は……



### 汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

### しっとりからかさかさに

### 刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましよう

