



3月のほけんだより



ながらこども園

令和4年2月28日 発行

保健師 牧野 利香

1年間ほけんだよりをご覧いただきありがとうございました。皆さんの健康管理に少しでも役立てていただけると幸いです。こんな情報が知りたい、こうした方がよいなど、ご意見がありましたらぜひお待ちしております。

進級・就学に向けて

〇1年間、元気に過ごせましたか？

今年度も残り1か月。1年間、どれくらい健康に気をつけて過ごせたでしょうか？できなかった項目は、4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きをした
- 手洗いなど感染対策を心がけた
- 3食しっかり食べた
- 元気に挨拶した
- 毎日体を動かして遊んだ
- お友達と仲良くした

〇入園・進級のしおりを必ず確認してください。

P.9～P.13に保健・健康に関することが記載されています。特に(2)健康管理について、(3)登園基準・保護者への連絡のめやすをよくご確認ください。

〇お子さんの不安な気持ちに寄り添いましょう。

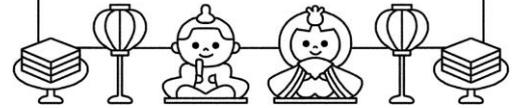
新年度を控え、「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期ですが、大人の期待を過剰に受け止めて気持ちが不安定になるお子さんもいます。お子さんの様子に注意し、急に指しゃぶりや爪かみをし始めたり、目をパチパチさせる、どもるなどの様子が見られたら、無理にやめさせずにお子さんの不安な気持ちを受け止めるようにしましょう。

身体測定日

3歳以上児 3/10(木)

3歳未満児 3/16(水)

当日は着脱しやすい服装で、髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いいたします。



感染症発生・流行状況

2月は1月の終わりから2月初めにかけて胃腸炎が2名発生しましたが、園内での流行は見られませんでした。

新型コロナウイルスは園内での発生はありませんでしたが、近隣地域での感染者の発生は今もなお、続いています。

園内での集団感染を防ぐため、引き続き、本人や家族に症状がある場合は登園を控え、早めに受診していただくようご協力をお願いします。

3月3日は「耳の日」です

耳は音を聞いたり、体のバランスをとったり、とても大切な働きをしています。

耳がいやがること、していませんか？

- 〇耳のそばで大きな声を出す
- 〇テレビやゲーム、イヤホンの音を大きくして聞く



耳もとで大きな音を聞いたり、テレビなどを大音量で聞き続けたり、イヤホンなどで小さな音でも長い時間聞き続けたりすると、耳の聞こえが悪くなる場合があります。小さめの音に音量を下げる、1時間以上聞き続けないことが大切です。

- 〇耳をたたく



- 〇両方の鼻をいっぱい、いっぺんにかむ



耳をたたくと、耳の中にある鼓膜が痛むことがあります。また、耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると耳が痛むことがあります。耳はたたかない、鼻は片方ずつそっとかむことが大切です。

鼻水が出る時は中耳炎に気をつけましょう

風邪をひいたりして鼻水をすすると、鼻水が耳に流れ込んで中耳炎になることがあります。耳を触って気にする、耳を痛がる、耳だれが見られるなどの場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



花粉症は早めの対策を

日本気象協会によると、今年のスギ花粉のピークは東京で3月中旬～下旬、ヒノキ花粉のピークは4月上旬から中旬となる見込みです。

鼻水や目のかゆみなどの症状は、睡眠不足や集中力の低下など、生活に大きな影響を及ぼします。花粉症の治療は症状が出る前に薬を飲み始める初期療法が大切と言われています。花粉症の方はかかりつけ医に相談し、早めに対策をしておきましょう。

また、コロナ渦では花粉症の症状との区別が付きにくいので、症状がある場合は自己判断せず受診することが大切です。



年長児のみなさん

ご卒業おめでとうございます

これまで身に付けた健康習慣を継続し、学校生活も元気に楽しく過ごしてください。

これからも皆さんの健やかな成長を願っています。

