



3月のほけんだより

令和5年3月発行
島こども園

今年度も残すところあと半月となりました。子ども達一人ひとり、身体の発達はもちろん、表情や行動に改めて大きな成長を実感できます。年長児は就学に向けてお昼寝の時間が短くなっています。小学生になる事を楽しみに活動に取り組んでおりますが、体は疲れて家うと思いますので、ご家庭でも十分休息をとれるようにしましょう。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、健康に過ごしましょう。

耳を健康に!

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。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない

3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに

2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

4 耳のそばで、大きな音や声を出さない

1歳でも花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がぐじゅくじゅくしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

進級・就学を控えて

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、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、急に次のようなようすが見られたら、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

- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす
- ……など

2月の罹患状況

| | | | |
|---------------|----|----------|----|
| ・熱 | 5名 | ・咳、鼻水、のど | 6名 |
| ・胃腸炎（嘔吐、下痢含む） | 5名 | ・中耳炎 | 1名 |
| ・腹痛 | 1名 | ・通院 | 5名 |
| ・体調不良 | 3名 | ・その他 | 3名 |
| ・蕁麻疹 | 1名 | | |