



# 3月号 保健だより

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情、行動にあらた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、生活習慣を見直し、病気や怪我に気を付けて過ごしましょう。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の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"/> 早寝早起きが出来た     | <input type="checkbox"/> 毎朝、ウンチをした         |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯は毎日食べた     | <input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ         |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに何でも食べた | <input type="checkbox"/> 外から帰ったら手洗い・うがいをした |
| <input type="checkbox"/> 食後は歯磨きをした     | <input type="checkbox"/> 友達と仲良く遊ぶことが出来た    |



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。日頃から気を付けるようにしましょう。

① 耳を爪で引っかいたり、強く引っ張ったりしない。

② 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック。

※耳掃除のし過ぎは要注意

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。



## 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ご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

目がくじく  
じゅじゅしている

### 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
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす

……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