



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。

- 早寝早起きが出来た
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いせずに何でも食べた
- 食後は歯磨きをした

- 毎朝、ウンチをした
- 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出来た

3月3日

耳の日

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すが、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。



なつてしまつたら

- 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



● 目をバチバチさせる

● 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