



ほけんだより 3月号



2024年 3月 1日
大津あいあい保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月に比べ、心も体も大きくなった子どもたち。4月からも元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。今年度もたくさんのご協力ありがとうございました。



耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。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



耳を痛がる、耳垂れが出ている等の症状があれば中耳炎の可能性あります。早めに受診しましょう。

耳には自浄作用があるため、無理に耳掃除をする必要はないとされています。



花粉症

花粉症の季節がやってきました。今年の近畿地方のスギ・ヒノキ花粉は去年に比べて少なくなるとの予想がされています。子どもでも鼻や目の不快感や肌トラブル、気持ちの憂鬱、イライラなど症状は様々です。ストレスを減らしながら過ごせるよう、生活環境を工夫してみましよう



【外出するときの服装】

- 帽子やマスク
- つるつるした素材の服



【家に帰ってからのすること】

玄関先で服や髪の毛についた花粉を払い落としましょう。家の中に入ってから手洗い・うがい・洗顔も効果的です。

進級や進学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

多くの子どもたちが「1つおおきくなる」と喜びが大きくなる時期ですが、中には不安を感じる子もいます。今までなかったのに、下のような様子が見られたら、何かストレスや不安要素がないか、注意してみてくださいね。

チック



指吸い・爪噛み



吃音



今月の身体計測



3月4日(月)

うみ・めだか・ほたる

5日(火)

かもめ・そら・さくら

