



3月のほけんだより

令和4年3月
わらしこ保育園

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、子どもたちひとりひとりの表情、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、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

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



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



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



※3月のポイント※

風の強い日は、花粉に注意！

そろそろ花粉症の季節です。最近では、2～3歳児でも花粉症を発症することが知られています。今まで症状が出なくても、ある年から突然始まることもあるので、目がショボショボしてかゆい、鼻水が止まらないなどの症状が続く場合は、花粉症かもしれません。また、花粉は花粉症だけでなく、ぜん息やアトピー性皮膚炎など、ほかのアレルギー症状を引き起こすこともありますので、早めに受診して対応することが大事です。事前に花粉症だということがわかっているときは、予防薬について医師と相談してみましょう。外あそびの後に手や顔を洗ったり服を着替えたりして、花粉が付いたままにしないような工夫も大切です。



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

予防接種の見直しを！

集団生活で感染を広げないために予防接種はとても大切です。次年度に向けて予防接種を見直し、計画的に接種できるようにしましょう。

