

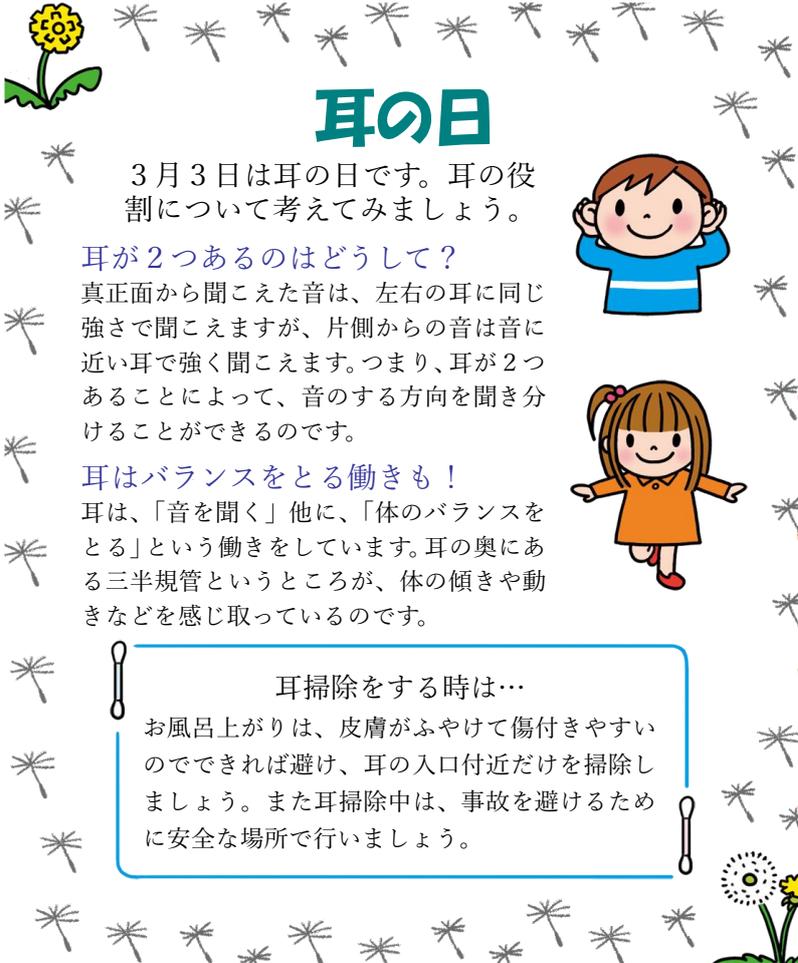


ほけんだより

2024年3月1日
ナーサリー新井宿
看護師 金子雪乃

3月になり少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じられるようになりました。4月からの進級、進学に向けて子ども達のワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気や怪我に気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

今月の保健目標
不安なく進級の準備ができる



耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。

耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

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。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 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できた



進級・就学を控えて気持ちが不安定になる時期

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、中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・爪かみ



どもり

チック



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



ぼぼね

お知らせ・お願い

★園でもインフルエンザが流行りましたが、胃腸炎も流行る時期です。発熱や嘔吐等の症状がある際は、自宅で療養して様子を見るだけでなく、病院を受診して、感染症の有無や登園しても大丈夫なものか判断していただきますようお願いいたします。

★病院を受診した際に感染症と診断された際は、登園届を提出してから登園していただきますよう、ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

