

ほけんだより

3月

つぼみ保育園 保健室 2024年3月

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。子どもたちは1年前とは見違えるほどに心も体も大きく成長しました。3月は卒園、進級とそれぞれの節目を迎えます。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

3月の目標

- ・耳を大切に
- ・成長の喜びを知る

3月の予定

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 8日(金) | たんぼぼ身体測定
まつぼっくり身体測定
くすのき身体測定 |
| 11日(月) | たけのこ身体測定
しいのみ身体測定 |
| 13日(水) | くるみ身体測定 |
| 22日(金) | 園医健診
〈午後〉たんぼぼ・くるみ |

耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。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



2月の感染症情報

- | | |
|---------------|----|
| ・胃腸炎 | 6名 |
| ・インフルエンザB型 | 2名 |
| ・新型コロナウイルス感染症 | 4名 |
| ・溶連菌感染症 | 1名 |
| ・突発性発疹 | 1名 |



急性中耳炎



急性中耳炎（きゅうせいちゅうじえん）には、発熱、耳の痛み、耳たれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

急性中耳炎になってしまったら…

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにします。
- ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

滲出性中耳炎

滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）とは、鼓膜の奥に液体が溜まる病気で、3～10歳に多く見られます。発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れる場合があります。耳の聞こえに異変があるようなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

治療には時間がかかりますが、ほとんどの場合は治癒します。放置しておくこと、入院手術が必要になることや、難聴が原因で心や言葉の発達にも影響するので、治療は根気よく続けましょう。



がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

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。

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



指しゃぶり・つめかみ



どもり

