ほけんだより

2019年3月
ふじみ保育園
保健室

今年度もあと１か月になりました。「弥生」３月、草木がさかんに成長する様子をあらわす「いやおい弥生」が語源とされています。大人にとってはあっという間の１年でしたが、日ごとにどんどん成長している子どもたちの姿に、ぴったりかさなる言葉です。

体だけでなく心も豊かに育ち、一人ひとりの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に、１か月間大切に過ごしましょう。

３の目標

耳を大切にする

成長の喜びを知る

３月の予定

園医健診　　６日（水）　たんぽぽ・たけのこ
　　２０日（水）　たんぽぽ・くるみ

２月はインフルエンザＡが１０名・インフルエンザＢが１名感染の報告がありました。溶連菌感染症も３名報告がありました。手洗い・うがいをご家庭でもしっかり行い大人も子どもも予防して行きましょう。また、胃腸炎症状の子も増えています。胃腸炎症状があるときは、無理して食事をとらせず消化の良いお粥やスープなどを少量ずつ与えて下さい。

朝、顔を洗っていますか？

朝子どもたちに「おはよう！」と声をかけると、今日の朝ご飯はなんだったのかな？と想像したくなります。牛乳飲んできたのかな？ケチャップ？ジャム？目玉焼き食べたかな？口の周りに残ったまま保育園に来たのかな。身体測定をしながら「朝、顔洗ってきた？」と聞くと「洗ってないよ！」と元気よく？返事が返ってきました。

朝登園するまえに、顔を洗うこと歯磨きすることは、１日の始まりの大事な生活習慣のひとつです。小さいからまだいいや、と思わずに今からきちんと習慣づけたらなと思います。

耳ってなにするの

☆音が聞こえるしくみ

音は、耳介からはいり、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動はツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨（耳小骨）を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが蝸牛神経を通じて脳に伝わります。

☆耳で体のバランスを取っている

耳の奥にある「三半効か規管」というところが体の傾きを感じとり、人はバランスをとることができます。

☆トンネルの「ツーン」を直す方法

列車がトンネルに入ったときに、耳がツーンとすることがありますね。直すには、つばを飲み込んだり、口を大きくあけましょう。ききめがあります。

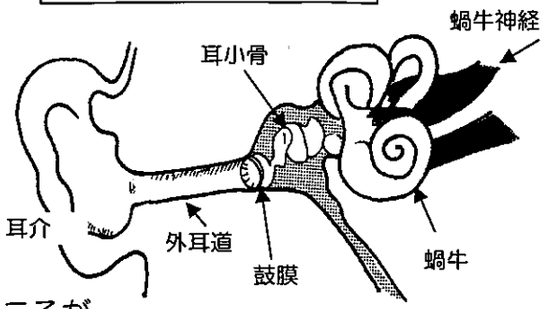
☆注意しよう中耳炎

かぜをひいたかなと思ったら、急性中耳炎にかかることがよくあります。のどや鼻で増えた細菌が、のどと耳をつなぐ管（耳管）を通って中耳に入り、炎症を起こすためです。

子どもは耳管が短く、抵抗力も弱いので、中耳炎に罹りやすいのです。

滲出性中耳炎は、鼓膜の奥に液体がたまって起こります。音が耳の奥に伝わりにくいため、聞こえが悪くなります。

3月3日は耳の日



☆耳にまつわることわざ！！☆

耳にタコができる…何度も同じことを聞かされ、うんざりすること。
　　このタコは皮膚にできるタコのこと。
寝耳に水　…突然の出来事におどろくこと。
馬の耳の念仏　…他人の意見を全然聞かないので、何を言ってもムダなこと。

１年をふりかえり

チェックしてみよう！

□早寝、早起きができましたか？
□朝ご飯は毎日食べていましたか？
□好き嫌いなくなんでも食べましたか？
□お友だちと仲良くできましたか？
□テレビやビデオ、（ゲーム）は時間を決めてしていますか？
□たくさん体を動かして遊びましたか？
□歯みがきはきちんとしましたか？
□手洗い、うがいは出来ましたか？
□挨拶はきちんとできましたか？