



# ほけんだより 3月号

おひさま岡町保育園 2025年2月28日



今年度も残すところあと1か月となりました。2月の発表会では、子どもたちの成長を感じることができました。季節の変わり目や環境の変化は、ストレスがかかりやすく、体調を崩しやすいです。子どもたちがスムーズに新しい生活に移行できるよう、手洗い、うがい、規則正しい生活をする事で感染予防に努め元気に新年度を迎えましょう。

## 【進級・進学にむけて】

新年度を控え、子どもたちが「1つ大きくなる」と言う喜びでいっぱいな時期です。しかし嬉しい反面、気持ちが不安定になる子どももいます。

今までなかった、指しゃぶり、チック（瞬きが増える、咳払い、肩をピクッと動かすなど）、吃音（どもり）などの姿が見られることがあります。一時的な症状であることが多いですが、気になることがありましたら、保育士や看護師にご相談ください。



また風邪のひきにくい健康な身体を作るために、毎日の生活リズムを整えて、楽しく元気に過ごしましょう。

## できたかな？～生活リズム～

1年間、元気に過ごせましたか？ お子様と一緒に振り返ってみてください。また4月からの目標にしてみてください。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 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
- 友だちと仲よくあそんだ



## 2月の感染状況

・伝染性紅斑（りんご病） 1名 ・胃腸炎 1名

### ◆耳の健康チェック◆

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を。

- 後ろから呼んでも気付かない。
- テレビの音量を大きくする。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- よく耳を触っている。



### ◆耳の中もきれいにしよう◆

耳垢を取らずにいると、音が聞こえづらくなってしまいうこともあります。

定期的に（週に1度程度）耳の中の掃除をしましょう。耳の掃除は、耳垢がふやけて取りやすい、入浴後に行うと取れやすくなります。入口から1～1.5センチまでにしあまり奥まで押し込まないようにしましょう。

嫌がったり、取れにくい時は、無理にせず耳鼻科に相談してみましょう。



ひまわり組と転園の方は、「すくすくけんこうてちょう」をお持ち帰りください。進級される方は、確認後、集団健診・予防接種の追加記入したうえで返却してください。園で保管します。