



ほけんだより 3月号

2026年2月27日 おひさま岡町保育園

2月の感染状況

・インフルエンザB 6名

手洗い上手にできたかな? ~手洗い習慣~

「自分で!」という気持ちがぐんぐんと膨らんでいるたんぼ組のこども達。外遊びの後や給食の前は手洗いを行う習慣が身に付くように保育の中で大切にしています。

たんぼ組で、絵本を読み、エプロンシアターを使って手洗いの話しをしました。手洗いをせずにおやつを食べお腹がいたくなる様子をジーっと見ているこども達。「なんで?おなかがいたくなったのかな?」手についてるばい菌を見せると、ばい菌に驚いてる子、「え?みて~」と自分の両手を差し出す姿がありました。

その後、泡を出し、手の甲 指先 指の間 親指 手首を「あわわ手洗いの歌」のリズムに合わせて洗いました。ご家庭でも食事前や外から帰った時に一緒に取り組んでみてください。

今年度も残すところあと1カ月、1年の締めくくりの時期になりました。この1年で心も身体も大きく成長したこども達。病気や怪我に気をつけ、規則正しい生活を送り、みんな元気に新年度をむかえましょう。

◆進級・進学にむけて◆

進級 進学を控え、こども達が「1つ大きくなる」と言う喜びでいっぱいな時期です。こども達は新しいクラスや先生、友だちとの関わりを楽しみにする一方で、環境の変化で気持ちが不安定になったり、疲れをためやすい時期でもあります。

☆ 生活リズムを整えましょう!! ☆

・朝ごはんをしっかり食べよう。



体を動かすエネルギーのもとになり、集中力や意欲につながります。遊ぶ 歩く 考えるための力になります。

朝ごはんを食べることで、腸の動きが活発になり便が出やすくなります。便がたまっていると食欲が落ちたり、遊びに集中できなくなることもあります。《食べる⇒腸が動く⇒便が出る》のリズムが整うと心も身体も安定し、元気な1日のスタートに繋がります。

・早起き・早寝をしましょう!!

早起きをすることで早寝に繋がります。夜寝るのが遅くなくても、毎朝決まった時間に起きることで生活リズムが整ってきます。【早く寝る⇒早く起きる】

朝にゆとりがあると朝食がしっかりと食べることができます。

良い睡眠をとると、免疫力を高め、風邪をひきにくい体づくりに繋がります。回復力にもつながります。睡眠が足りないと、遊びや活動に集中できずイライラしたり 食欲がなくなったり、集中力がなくなりがちになります。



しっかり睡眠をとり、毎日同じ時間に寝起きし、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけて、生活リズムを整えましょう。そして元気に1日をスタートしましょう。

手洗い前に読んだ絵本です。



予防接種、忘れていませんか?

◎定期接種(全額、市からの補助で受けることができます。期間限定ですので気を付けて下さい)

BCG、肺炎球菌、B型肝炎、DPT-IPV-Hib(五種混合:シフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、Hib)、MR(風疹・麻疹)、水疱瘡、日本脳炎、ロタウイルス

◎任意接種

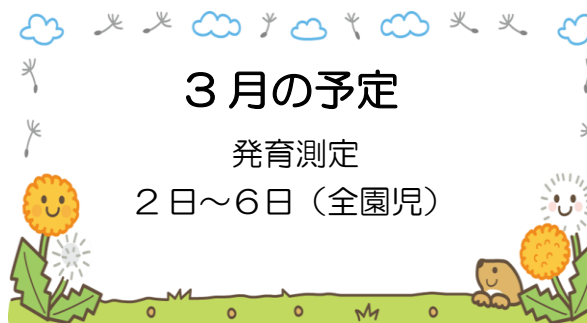
おたふく風邪(流行性耳下腺炎)

※ひまわり組はMR2回目を受ける時期です。3月末までです。忘れないように接種して下さい。

3月の予定

発育測定

2日~6日(全園児)



ひまわり組と転園予定の方はすくすく健康手帳をご自宅で保管してください。来年度も在園予定の方は、今年度接種した予防接種を追記後、返却して下さい。

全ての人が自分らしくあるために

大きな人へ

性教育オススメ書籍・サイト

この1年、大人も子どもも自分らしく、お互いが少しでも過ごしやすいになればと長々とした文章を書いてきました。お付き合いありがとうございました。保護者からの「いつも読んでます」「やっぱり振り返らなあかね」などの声を聞くと、みなさんの日常に少し入れてもらえた？とうれしく思っています。

来月には、進級・卒園していく子どもたちの育ちは頼もしくもあり、子どもの世界が広がるにつれ心配も増えてくる事でしょう。これからも子どもたちが自分の身体のこと 心のことを大切に思えるように、大切に扱えるように、正しい知識とスキルを積み重ねて欲しいと思っています。

子ども向け

【幼児】

●あっ! そうなんだ! わたしのからだ 幼児に語る性と生 中野久恵 (著), 星野恵 (著), 2021

※性器の洗い方、プライベートゾーンについて具体的に書かれています。幼児期の子どもと一緒に読める本でオススメです。

●だいじ だいじ どーこだ? 遠見才希子 (著) 2021

※ 3歳までの子にも読み聞かせで楽しめる絵本です。

産婦人科医師のえんみちゃんの本です。

●いいタッチわるいタッチ (だいじょうぶの本) 安藤由紀 (著) 2016

※プライベートゾーンのことや自分と相手との境界についてわかりやすく書かれています。園での保健指導でもよく使いました。

●あかちゃんは どこから くるの? (やさしく わかる 性のえほん) 田代美江子 (監修), 2022

※ 精子と卵子が出てきます。幼児～低学年に人気の絵本

●おうちせいきょういくえほん La ZOO (著), アクロストン (監修) 2021

※幼児期のシールが好きな年代の子にわかりやすく

性器と性交の説明ができます。

よみかせ動画 <https://youtu.be/iSck5lc3qNA>

●子どもを守る言葉「同意」って何? YES、NO は自分が決める! レイチェル・ブライアン (著), 中井はるの(翻訳) 2020

動画「Consent for kidz」 <https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jVI8>

※今までなかった子ども向けの境界線の話です。



大人向け

●おうち性教育はじめます 一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方

村瀬幸浩・フクチマミ KADOKAWA

※重版に重版を重ねている親のための性教育入門書。漫画になっているのでとっても読みやすい。

お父さんの視点も入っているので パパママ共におススメ。「思春期版」もかなりお勧めです

●子どもと性話、はじめませんか? からだ・性・防犯・ネットリテラシーの「伝え方」 宮原 由紀 (著), 高橋 幸子 (監修) CCC メディアハウス

命育 <https://meiiku.com/>

※命育 (めいいく) サイトの運営者の本。具体的な対話のノウハウが

まとめられています。命育さんの HP もとても参考になります

●性犯罪・性暴力被害者のための性被害ワンストップ支援センター

#8891

072-330-0799 (24時間365日対応)

被害直後からの総合的支援(相談支援、医療的支援、関係機関等との支援のコーディネート等)が受けられます。性犯罪・性暴力被害者支援の専門的な知識をもった支援員が、総合的にサポートします。

●DV相談ダイヤル

#8008

0120-276-889 (24時間電話相談)

・配偶者・恋人などからの暴力の相談について、最寄りの専門の相談窓口につながります。

●19歳までのこどもを性暴力から守るための相談電話「サチッコ」

06-6632-0699 月・水・金 12時~16時 (祝日、年末年始を除く)