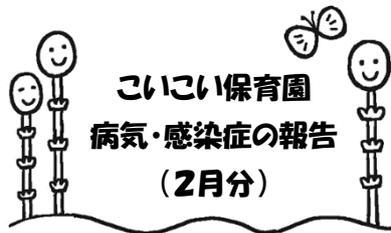


# 3月の ほけんだより



2021.3.1  
湯川こいこい保育園

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。  
4月の入園・進級の時とくらべると、子どもたちは心も体も大きく成長しましたね。4月から新たな気持ちでスタートをきれるように残りあと1ヶ月、体調をくずさないように気をつけましょう。



発熱	7名	下痢	2名
溶連菌	1名	水疱瘡	1名

## 耳の日

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。

## 耳掃除をするときは…

耳の穴は、骨の上に薄い皮膚がついているだけなので、無理やり掃除をすると小さな傷がついて炎症を起こし、外耳炎になることがあります。耳にはもともと耳あかを外に出そうとする力が働いているため、自然と耳の入口に出てきます。耳を傷つけないためにも、掃除のしすぎには気をつけましょう。

## 花粉症対策、していますか？

子どもの花粉症が年々増えてきています。子どもは自分で症状をうまく伝えることができないので、保護者の観察がとても重要になります。花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。大人はサラサラとした鼻水がでますが、子どもは少し粘っこい鼻水がでることもあり、風邪症状と見分けがつかないことが多いです。目のまわりが赤い、目をよくこすっているなど、子どもの仕草をよく観察して、早めに対処できるようにしてあげましょう。

## 1年間を振り返って

この1年間で基本的な生活習慣は身についたでしょうか？チェックしてみましょう。

- 早寝・早起きできましたか？
- 毎日3食しっかり食べましたか？
- 毎日食後に歯みがきしましたか？
- 大きな声であいさつができましたか？
- 手洗い・うがいが正しくできましたか？

