



ほけんだより3月号



令和6年3月
わんわん保育園
看護師 佐藤

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動にあらためて大きな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、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



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、注意してみてください。

指しゃぶり・爪かみ



どもり



- 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

スキンケアの基本は、 清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと、入浴後に保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。また、乾燥肌が気になる場合は、肌に優しい素材の長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

