



3月 ほけんだより

2023/3
発行

000

いよいよ、今年度も残りわずかです。この一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく、頼もしく感じているこの頃です。そして、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきたいと思います。

新型コロナウイルス感染症は、保護者の方々の感染予防対策のご協力もあり、園内で拡大することもなくホッとしています。今後も、保健指導などを通し、子どもたちと共に感染対策・予防など考え、お話しを続けていきたいと思っています。

『3月3日』耳の日

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

◎発熱など、風邪の症状に加えて

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られると嫌がる



痛みや違和感の為に、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みの為に機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。

◎子どもの耳は中耳炎になりやすい

大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。



鼻水を放っておかないください！

『予防接種について』

☆麻疹・風疹ワクチン接種 (MR)

就学前麻疹・風疹ワクチンは公費で受けられる期間は 3/31 までです。

1歳のお子さんは2歳の誕生日の前日までです。忘れずに受けるようにしてください。

☆水痘ワクチン

1歳の誕生日から3歳誕生日前日までに2回接種です。体調の良い時に接種するようにしてください。

『生活リズムを見直そう』

元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大事です。理想は7時前起床、21時前就寝です。わかってはいるけど早く寝てくれないという家庭は多いと思います。リズムができていないと寝るのを待っていても子どもは寝てくれません。そこで、試してほしい事として・・・

- 1、食事の時間は同じ時間に（これが一番大事）
- 2、お風呂はぬるめに、就寝1時間以上前に入る（寝るためには深部体温が下がらないと眠くならない）
- 3、テレビやDVD、ゲームなどは時間を短く、就寝2時間前までにする（画面の青色ライトは覚醒を促す）
No テレビ No ゲームの日を作るのも良いですね！
- 4、絵本を1冊読んだら電気を消すなど流れを作る
- 5、寝る時は目に入る灯り（電気）は消す（暗いのが嫌なときは足元などの灯りにする）
- 6、朝起きたら日の光を浴びる
- 7、休日も夕食、就寝・起床時間は変更しない
*兄弟がいて、上の子の寝るのが遅くなってくると下の子も遅くなりがちですが、保育園のうちは21時就寝で頑張りましょう。すぐには身につかないかもしれませんが、一生懸命になり過ぎず、気持ちのゆとりをもって続けましょう。