



3月

ほけんだより



令和5年3月1日発行

草花の生長や頬にふれる風にやわらかな春を感じる頃となりました。春の幕開けはひとつの「とき」の締めくくりの時期でもありますね。この一年、日々たくましく育っていく子どもたち。泣き、笑い、叫び、思いっきり自分を表現している子どもたちの姿は、ご家族はもとより子どもたちに関わる私達職員を始め、地域社会の大切な宝物です。これからも子どもたちの健やかな成長を願って、子どもたちの姿や保健についての情報をお伝えしていきたいと思ひます。～らいおん組さんは残りの保育園での生活を存分に楽しんでほしいとおもひます～

<耳を大切にしましょう>

- ①耳のそばで大きな声や音をたてるのはやめましょう。
- ②鼻をかむ時は、片方ずつ静かにかみましよう。
- ③耳を叩かないようにしましょう。
- ④汚れた手や指で耳をいじったり、物をつめたりしないようにしましょう。



目が赤い

花粉症

水っぽい鼻水が出続ける

目がかゆい



くしゃみが続く

耳鼻科へ



花粉の症状は、なぜでるの？

鼻や目に入った花粉を外に追い出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばし、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうと体が反応するためです。大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。なるべく花粉と接しないことが重要です。洗眼やシャワーで花粉を洗い流し、家や体に花粉を入れないようにしましょう。

また、風邪症状や、花粉症などで免疫力が低下していることでコロナウイルス、インフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかかりやすくなってしまいます。早目に病院受診をお願いします。

コロナ感染症後の後遺症について

疲労感・倦怠感、関節痛、咳、たん、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下など、人により様々な症状が強く出たり弱く出たりします。症状が長引いたりつらい症状が続く場合には、医療機関での受診をしてください。このようなコロナ感染症後の後遺症は時間経過と共に改善することが多いです。

この時期のらいおん組さんは就学を間近に控え、嬉しさと不安が入り混じった複雑な思いを持つようになります。学校は時間の使い方や遊び中心から勉強へと自立した行動が増えます。環境の変化に伴い、急に甘えたり逆にイライラして怒りっぽくなったり気持ちのコントロールが一時的に難しくなります。「いつもと様子が違うな」というお子さんのサインを見逃さないようにしっかりと受け止めてあげてください。肯定的な言葉がけや共感、ハグなどが効果的です。保護者の方の温かいサポートにより小学校という大きな集団、新しい環境に安心し、自信を持ってほしいと思ひます。そして社会性を学び、一歩ずつ大人へ向かって成長していきます。他のクラスのお子さんも進級にドキドキワクワクと胸を膨らませている事でしょう。この一年で体が大きくなっただけでなく、誰かを思いやる心や困っている人がいたら助ける心も大きく成長したと思ひます。まずは基本の早寝早起き朝ごはんと排便習慣等の生活習慣を整えましよう。また、あいさつをしっかり出来るようにしましょうね。

保護者の皆様にはご理解、ご協力をいただきありがとうございました。4月からはリラックスして新しい生活が楽しく過ごせるようにしましょう。

2月の感染症

胃腸炎…多数

新型コロナウイルス感染症

インフルエンザ A 型

流行性角結膜炎