




### 【子どもの健康状態】

2月末から3月中旬にかけて、少人数ですが、インフルエンザが再び流行し、AとBの型違いで2度目のインフルエンザにかかっている子もみられます。また、赤組～星組では、溶連菌感染症による欠席者がみられます。溶連菌のおもな症状は、高熱・のどの痛みや赤みが見られたあと、指先または全身に小さな発疹が出たり、舌に赤いぷつぷつが出たりします。引き続き生活リズムを整えて疲れをためない身体づくりをしたいですね。

### 【花粉飛来の季節です】


花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は1～2歳過ぎでもかかることがあるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、いちど病院の受診をお勧めします。



### 花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



花粉症の家族がいたら、家の中に花粉をなるべく持ち込まないようにしましょう。

- ・花粉の飛ぶ時期は布団を外に干さない工夫をする。
- ・部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう。
- ・外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく。

### 【1年間の成長をふりかえってみましょう!】

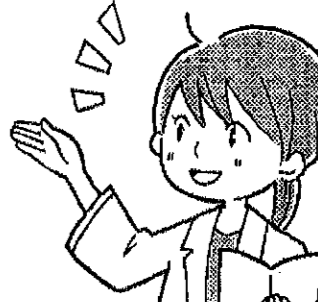
3月は1年間のまとめの季節です。昨年の4月からくらべて、どんなところが成長できたか、お子さんと一緒にふりかえってみましょう。そしてこれまでの生活をもう一度見直してみることで、新たな年度へ向けて準備をしていきましょう。

◎ 早起き早寝を続けると……

- ・朝、気分よく目が覚める
- ・朝ごはんをおいしくもりもり食べられる!
- ・余裕をもって身じたくができる
- ・朝から保育園で元気にあそべる

夜はなるべく早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい! 毎朝、元気な表情のみんなに会えることは嬉しいですね。

## ? どうしていけない? 夜ふかし生活

<p><b>①睡眠不足になる</b> 夜ふかしをして不足した睡眠時間は、朝寝坊や昼寝をすることで補うことができません。</p>	<p><b>②生体リズムが乱れる</b> 夜ふかし朝寝坊の生活をしていると、地球時間と体内時計とのずれが生じ、生体リズムが乱れます。</p>	<p><b>③感情がコントロールできない</b> セロトニン(神経伝達物質)の分泌が弱まり、イライラしたり、攻撃的になったりすることがあります。</p>
<p><b>④食習慣が乱れる</b> 朝ごはんが食べられなくなったり、夜遅くまで起きているのでおなかがすくため夜食をとったりします。そのため食習慣が乱れ、肥満の原因にもなります。</p>	<p><b>⑤メラトニンが不足する</b> メラトニンというホルモンには抗酸化作用などがあります。夜暗いと出て、明るいと出が悪くなるため、夜にいつまでも明るい部屋ですぐすと不足します。</p>	

### 【おわりに】

だんだんと暖かくなり、外出する機会も増えることでしょう。楽しむ時はしっかり遊び、体を休める時はしっかり休んで、残り少ない学年末の3月を健康に過ごせるといいですね。

今年度はどんな一年でしたか? どの子どもこの1年で大きく成長したことでしょう。月組さんは就学、赤～花組さんは進級に向けて新学期がますます楽しみです。