



# ほけんだより

平成25年3月号  
明照保育園



## 【子どもの健康状態】

2月末から3月にかけては、インフルエンザの流行（1週間に1人程度の報告）が落ち着き、お遊戯会にはほとんどの子が参加することができました。体調管理などへのご協力ありがとうございました。現在は、発熱や胃腸風邪による欠席が若干名みられますので、朝夕と日中の気温差があるこの時期、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。

## 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。



## 生活リズムを身につけよう

### ①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

### ②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③うんちは清んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



### ◎ 早寝早起きを続けると……

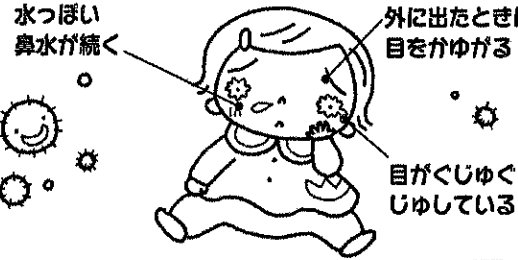
- ・気分よく目が覚める
- ・朝ごはんをおいしくもりもり食べられる!
- ・余裕をもって身じたくができる
- ・朝から保育園で元気にあそべる

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。

## 1歳でも花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ごろからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。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、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状



### なつてしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、  
布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、  
眼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

### 【耳のをそいでみていますか?】

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。たまりすぎていると聞こえが悪くなったり、洗髪やプールなどの水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

お子さんの耳そうじに不安があったり、耳あかが見えていても取りづらかったりするときは、無理をせずに耳鼻科を受診しましょう。

また小さな子どもは、風邪を引いたときにウイルスが進入し中耳炎になりやすいこともあります。症状としては、高い熱が出て耳を痛がったりします。痛みを訴えられない赤ちゃんや子どもの場合、しきりに耳をさわる・機嫌がよくない・耳だれなどのサインに大人が気付いてあげられるといいですね。

### 【おわりに】

今年度はどんな一年でしたか?どの子もこの1年で大きく成長しましたね。子どもたちの成長を毎日見られるのは、とても嬉しいです。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。