

ほけんだより



令和7年3月
こでまり保育園
～第12号～

少しずつ陽射しが暖くなり、日に日に春の訪れを感じるようになりました。子どもたちは、保育園近くのお宮で遊んだり、お散歩をのびのびと楽しんでいます。さて、いよいよ今年度も残りわずかとなりました。保育園では毎月身体計測を実施していますが、入園当初や4月と比べると改めてこの一年の成長が感じられることと思います。今年度もほけんだよりを毎月ご覧いただき、ありがとうございました。保護者のみなさまのご理解・ご協力もあり、感染症の大きな広がりも少なかったように思います。来月は子どもたちが楽しみにしている進級、入学を迎えますが、新しい環境に入る前にもう一度生活リズムを見直し、健康管理に気をつけ、元気にスタートを切れるようにしましょう。

耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日と言われてます。子ども達は耳の病気にかかりやすいので、日頃から子ども達の様子をしっかりと観察し、異常の早期発見をお願いします。

～大切な耳を守るために気をつけたいこと～

- ・ 鼻水はすすらず、ティッシュでかむ習慣をつけましょう。
- ・ 鼻水はゆっくりと片方ずつかむようにしましょう。
- ・ 耳の近くで大きな声や音を出さないようにしましょう。



～耳をのぞいてみましょう～

子どもの耳を見てみてください。ビックリするほど耳あかが詰まっていることがあります。

耳垢が見えていても取りづらいつきは、無理せずに耳鼻科を受診して取ってもらいましょう。

外耳炎…耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪いなど
耳の入り口から鼓膜までの間に起こる炎症です。
耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、
逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。

中耳炎…耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱
子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。
風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

進級・就学を控えて

新年度を控え、多くの子ども達が、「1つ大きくなる」という喜びや気持ち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ってしまう子どももいます。何かいつもと違う様子が見られたり、今までなかったのに急に次のような様子が見られたりすることもあるかもしれません。

☆指しゃぶり・つめかみ

☆どもり

☆チック(目をパチパチさせる・咳ばらいをする・鼻を鳴らす・肩をぴくっと動かすなど)

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。できなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに(何でも)食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎日(朝)、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた