



3月のほけんだより

認定こども園あゆのさと
看護師 石黒治美
2020.03.02

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック！



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



耳あかで、耳の穴がふさがりそうな子もいます。爪と併せて定期的にチェックしましょう。心配な時は耳鼻科へ受診をしましょう。

自分でできる事をふやしてあげましょう

【自分の事を自分でやる】

これは大切なことですが、「忙しくてつい・・・」「いつ始めたらいいのかな？」と感じている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この時期、新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいです。ひとつの節目でもあり、子どもにもわかりやすいタイミングです。年中・年長児は、時計も読めるようになってきて、時間を意識した行動ができるようになってきます。お子さんの成長に合わせて、少しずつ“自分でできること”を増やすと、お子さんの自信につながるのではないのでしょうか。

じぶんでやってみよう

- ・朝、おきる
- ・着替え
- ・トイレに行く
- ・歯みがきをする
- ・顔を洗う
- ・髪をとかす
- ・ごはんを食べる
- ・くつをはく
- ・カバンを自分で持つ

★ つめを切って清潔に ★

つめが伸びていると、つめと指の間に細菌が繁殖しやすくなるだけでなく、集団生活の中でお友だちや自分を傷つけてしまうこともあります。子どもの爪はすぐ伸びます。1週間に1度はお子さんのつめをチェックして、こまめに切るようにしましょう。

健康調査票記入のお願い

お預かりしている健康調査票を3/6に一度お返します。進級に向け、予防接種や既往歴など追加記入し、提出して下さい。提出の締切は4月4日の入園進級式です。
3月中に提出していただく場合は、園玄関に設置してある「こえのはこ」に投函して下さい。
裏面の保護者印を忘れずに押してください。お願いします。
ひまわり組は、調査票をお返します。提出は不要です。

毎月、ほけんだよりを読んでもいただきありがとうございます。今年度も、いろいろな感染症が流行し、早退や病院の受診をお願いしたり、書類の記入提出をお願いしたりと、保護者の方の負担になることもあったと思います。お忙しい中、ご理解ご協力いただき感謝しております。1年間、保健活動にご協力いただきありがとうございました。