



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
2021.03.01

暖かい日が増えてきて、春が待ち遠しく感じます。子ども達はコロナ下でもたくさんの経験を通して1年前より心も身体もぐんと成長しました。卒園・進級にあたり、1年の締めくくりの大切なこの月を元気に過ごし、新たな気持ちで新年度を迎えましょう。

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、強く引っぱったりしない

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

耳の穴の周りのくぼみに、耳あかがたまっている子があります。爪と併せて定期的にチェックできれいにしましょう。心配な時は耳鼻科を受診しましょう。

自分でできる事をふやしてあげましょう

【自分の事は自分でする】

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。子どものつめはすぐ伸びます。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3/5に一度お返します。今年度の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9日です。
提出は、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いただきありがとうございます。今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行で、保健行事が中止や変更になったり、お子さんの体調不良で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。