



3月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園 2021.3

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、子どもたち一人ひとりの表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月大切に過ごしましょう。

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や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張ったりしない。
- 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。



子どもも花粉症に・・・

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。外から帰ったら衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。

また、目薬や点鼻薬をさすのも有効です。抗アレルギー剤を症状の季節の前から服用すると花粉の季節になっても比較的軽く済みます。症状がひどい場合は医師に相談して下さい。



気持ちが不安定になる時期です。

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この時期です。ただ、なかには気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら何かストレスを感じていることはないか注意してみてください。



指しゃぶり・つめかみ



チックや咳ばらい



どもり