



3月のほけんだより



令和6年3月1日
小郡中央保育園

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。進学・進級に向けて、みんなが元気な気持ちで新年度を迎えるよう、最後のひと月を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、強く引っ張ったりしない**



- 2 耳あかがたまっているのか、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

最近は、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことですいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

進級・就学を控えて 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る子どももいます。

今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす
- ……など