



ほけんだより 3月号

文責：福田

日に日に厳しい寒さも和らぎ、日中は春の暖かい日差しが増え、園庭の木々も花芽がほころび子ども達も春の香りを楽しんでいます。いよいよ3月になり、今年度も残すところ一ヶ月となりました。この一年間で子どもたちの成長を振り返ると体の成長だけでなく心の成長も大きなものがありましたね。残りのひと月も大切に過ごし、次のクラスへと進級、そう組は新一年生として大きく羽ばたいてもらいたいと思います。

季節の変わりめ 気温に合う衣類の準備をしましょう

春先になると、朝夕は寒いけれど昼間は汗をかくほど暑さを感じ、衣類の調整が難しい季節になります。人は暑くなると汗をかき体温調節をしますが、この調節機能を鍛えられるように子どもたちの衣類はなるべく薄着で過ごしましょう。園では「暑くなったら一枚脱ごうね、夕方寒くなったら一枚着ようね」などの声掛けをしてしていきます。できるだけ着替えのしやすい衣類をご用意ください。

★2月の罹患情報★

・近隣の学校ではインフルエンザ・溶連菌感染症等が流行しておりますが園内では爆発的な感染もなく過ごしております。保護者の皆様のご協力で防げております。ありがとうございます。

どの感染症も高熱が続き食欲も落ちて、つらい症状のようです。お子様の様子に気を付けましょう。「風邪」や「中耳炎」もみられました。

・その症状は花粉症ではありませんか？

- サラサラの鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目のかゆみがある
- くしゃみが続く
- 風のような症状が長引く
などです

この時期は花粉の飛散も多くなります。鼻水が止まらないお子さんも多く見られます。原因がわからないと改善出来ないなので、必ず受診をお願いします。

★3月3日は耳の日★

「聞こえているのかな？」気になる症状の見つけ方

- 向かい合って話せば通じるが背後から話すと返事をしない。
- テレビの音を大きくしたり近づいて見る。
- 会話していて何度も聞き返す。
- 話しかけてもぼんやりしたり後から聞き返す。
- よく耳を触っている。
などです。

上記のような症状がある場合は耳鼻科受診をお勧めします。また、こどもは大人に比べ鼻と耳をつなぐ「耳管（じかん）」が短く・太く・水平なため風邪の菌が耳に侵入しやすい構造です。子どもの耳の中は小さくて見えづらく耳掃除も大変です。耳鼻科を受診しきれいにしてもらいましょう。

看護師の静谷です

2月より入職しました。こどもたちの心と体を守るよう、看護師として頑張ります。お子様の成長で気になることがあればお気軽にご相談ください。