

ほけんだより

第409号 令和4年3月1日 光明第四保育園

今月の保健目標

みんなで

成長を喜びましょう

1年間

健康に過ごせましたか？

生活リズムを見直して、毎日元気に楽しくすごしましょう。

- 早寝早起きができた
- 毎日朝ごはんを食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- たくさん遊んだ
- 手洗い、うがいをした
- 友達と仲良く

遊ぶことができた



耳を健康に！

3月3日は耳の日。中耳炎や外耳炎にならないように気をつけましょう。

- 1 ひっかいたり、ひっぱらない
- 2 定期的な耳あかのチェック
- 3 片方ずつ静かに、鼻をかむ
- 4 耳のそばで、大きな音や声を出さない

花粉症

子どもの花粉症が増えてきています。鼻や目の不快な症状の他に、憂鬱になったり、イライラしたりする場合があります。できるだけ花粉の少ない生活環境になるように、一般的な花粉対策を紹介します。花粉症で困ったことや園生活での対応が必要な場合はご相談ください（医師の指示のもと、園内でも花粉症用の眼鏡を使用する場合は「保育申入れ書」の提出が必要です）。

外出時の服装

- メガネ
- 帽子
- マスク
- ツルツルした素材の服（花粉がつきにくい）

家に帰ってきたら…

玄関先で花粉を払い落とし、家の中に入ったら、手洗いやうがいの他、顔も洗いましょう

いのちのお話



まもなく卒業を迎える5歳児を対象に、命の大切さや素晴らしさについて伝える時間を設けています。赤ちゃんの頃の写真を見たり、生まれた時のエピソードなどを伝えながら、これからの成長過程で自分はもちろん、家族や周りの人たちの思いやる気持ちを持ち続けてほしいと願っています。（写真は昨年度の様子）

進級・進学を控えて

気持ちが不安定になる時期です…

「一つ大きくなる」という喜びと、大人の期待を過剰に受け止め、気持ちが不安定になることもあります。何かストレスを感じているような症状がないか、注意してみましょう。下記のような症状に気づいたときはご相談ください。

- 指しゃぶり・爪かみ
- どもり
- チック
- 目をパチパチ
- 咳ばらい
- 肩のぴくつきなど