



3月のほけんだより

令和3年3月1日発行
あいせん保育園

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、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、改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。



2月の健康情報

鼻水、咳、熱などでお休みする園児が数名いました。目の充血やかゆみなど、花粉症かと思われるような症状がある園児もいます。コロナ禍の昨今、病院受診の不安もあるかと思いますが、気になる症状があったら受診をおすすめします。



コロナ禍の花粉症

「鼻水が多い、目をこすっている」など、お子さんの様子に変わりはないですか？本格的な花粉シーズンです。“目をかゆがる”などの症状があった場合、花粉症かもしれません。特に、お父さんお母さんに鼻炎や花粉症などのアレルギーがあるお子さんは要注意です。コロナ禍の今年は目や鼻をこすることで感染するリスクがあるほか、くしゃみをするなどで飛沫を飛ばす可能性もあります。くしゃみや目のかゆみなどの症状をできるだけ抑えられるよう対策をとっていくことが必要となります。

花粉症に悩む人は室内に花粉が入ってこないようにしたいところですが、一方でコロナ禍での換気の重要性がクローズアップされる中、どのような花粉対策をすれば良いのでしょうか。換気のポイントとして、時間帯は花粉の飛散が少ない早朝がおすすめです。また、窓の開け幅は10cm程度でも効果があり、レースカーテンをすると室内に入る花粉の量が抑えられます。



3月3日は耳の日

3月3日といえば『ひな祭り』ですが『耳の日』でもあります。耳の病気のことだけではなく、耳の不自由な人々の事などを知ろう！という日です。

耳の働きは音を聞くだけではなく、全身の平衡感覚を保ったり気圧を調整したりする大事な役割を担っているのです。ぐるぐる回転すると目が回ったり、飛行機に乗った時に耳がキーンとするのも耳が関係しています。耳は私たちが健康に暮らすために大切なはたらきをしている器官です。耳のそばで大きな声を出さないことや、耳の中に異物を入れないことなど、耳を守るためのお約束を伝えられると良いですね。

1年を振り返って..

この1年を振り返ると、何といても新型コロナウイルスによる日常生活の変化なのではないでしょうか。今まで出来ていたことが普段通りに出来なくなった1年でした。自粛生活に伴い生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。お子さんと一緒に1年を振り返ってチェックしてみましょう。

- 早寝、早起きができた
- 朝ごはんを毎日きちんと食べた
- 毎日うちをし
- 歯みがきができた
- 爪を短く切っていた
- 外から帰ったら、手洗いうがいができた
- テレビやゲームは時間を決めている

保育園では身体計測の結果を健康ノートに記入しています。追加した予防接種等ありましたら、ご家庭での記入をお願いします。うちゅう組さんには3月の身体計測が終わり次第返却します。成長の記録を見返してみてください。

