



3月のほけんだよい



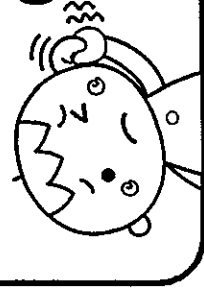
平成27年3月1日
南日野保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こして子どもたちひとりひとりの表情や行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気な新年度を迎えられるよう、最後のひと月を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。ちよっとした不注意で、外耳炎や中耳炎の原因になることがあります。日ごろから気をつけましょう。

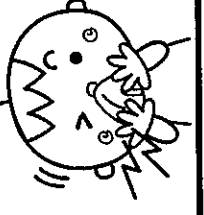
1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェックする



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かにかむ

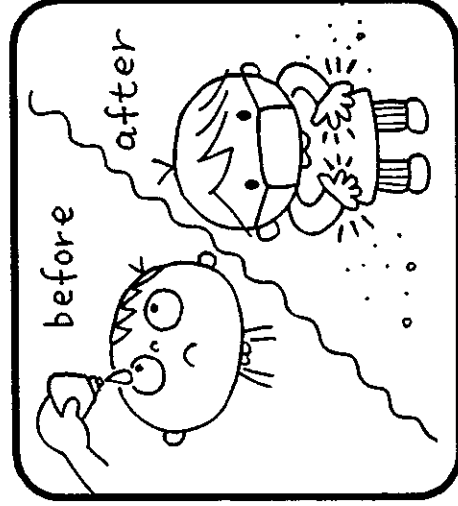


4 耳のそばで、大きな声や音を出さない



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。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ずいぶん違います。また、外出前に目ぐすりや点鼻薬を差すのも効果があります。

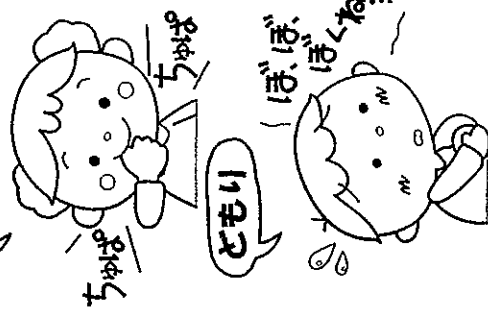


抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽くすみずみます。症状がひどい場合には、医師に相談しましょう。

進級・就学を控えて 気持ちが高不安定になる 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、急に次のようなことが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうかを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
- 肩をびくっと動かす
-など