



3月のほけんだより

R3.3.5 鶺住居保育園 担当 大場 正子

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、あらた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、たいせつに過ごしましょう。

新年度に向かい

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムをみなおすチャンスです。よい生活リズムを身に着けることが、健康に過ごすことができる基本です。ぜひ、実践してみてくださいね。

早寝・早起きをしましょう。

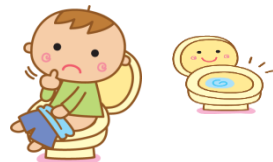
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は、遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるようにしましょう。

朝ごはんを食べましょう。

朝は、低体温・低血糖状態、朝ごはんを食べないとぼっとして活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはらは、必ず食べましょう。おすすめは、具入りおにぎりと味噌汁です。

ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



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。

耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない

耳あかがたまっていないか、こまめにチェック無理に取らなくてもいいですよ

鼻をかむときは、片方ずつ静かに

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、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、お医者さんに相談してみてください。

鼻のかみ方楽しく練習しませんか？

子どもにとって、鼻をかむことは難しいことです。でも、鼻水を掘っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。まずは、鼻から上手に息を出すことを楽しく練習してみましょう。

ティッシュ飛ばし

- ①小さく切ったティッシュを机の上に置く。
 - ②片方の鼻の穴を押さえながら、鼻息だけで飛ばす。
 - ③反対の鼻でもチャレンジする。
- 親子で飛ばしっこして、競争するのもお勧めです。上手になったら自分で鼻をかめるかもしれませんね。実際に鼻をかむときはゆっくりとやさしくおしえてくださいね。

口を閉じるのがポイント

