



令和6年3月発行
鶴ヶ谷はぐくみ
保育園

今年はずっと暖冬で3月に入り春めいてきました。今年度も残すところあと1か月。たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。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。

2月の健康状態

2月はインフルエンザB型、新型コロナウイルス、アデノウイルスなどの感染症に罹られたお子さんがいました。仙台市内ではインフルエンザ患者数が上昇傾向にありアデノウイルスとともに警報が出ています。(2月中旬)

全国的には上記の感染症の他にノロウイルスなどの感染性胃腸炎の流行もみられています。

引き続き手洗い、消毒、換気、場面に応じたマスクの着用などの感染対策を心掛けていきましょう。

園内の感染症についてのお知らせは玄関に掲示していますのでご覧ください。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は菌みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

耳の日

「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない



耳を健康に!

3月3日は耳の日

乳幼児期は、ことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、ことばの習得が難しくなります。難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日ごろから気をつけていくようにしましょう。

耳たぶのひだの間や裏は、放っておくと意外にアカが溜まっていたり、ひび割れていることも。お顔と一緒に毎日拭きましょう。

鼻をかむときは、**片方ずつ静かに**

鼓膜が破れて痛くなったり、難聴になってしまう可能性があります。

耳あか・耳たぶをチェック



カサカサ耳カスは 2週間/回
ベとベと耳カスは 1週間/回
耳の穴の入り口を綿棒で優しくお掃除しましょう。奥に溜まってきたら、耳鼻科で取ってもらいます。



強くかむと、耳に圧力がかかり、中耳炎や難聴につながるこ

耳のそばで、**大きな音や声を出さない**



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

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。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな?

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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



耳掃除の注意点



- まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- 綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- 耳掃除は、耳の入り口から1~1.5cmまでにしましょう。
- 耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。

けやき組さんは4月からの新しい小学校生活に向けて、生活リズムの調整はできていますか? まだの人は、少しずつ始めてみましょう。

子どもにとっての食事はとても大切な意味を持ちます。朝は忙しい時間帯だとは思いますが、元気にたくさん遊べるように、しっかり朝ごはんを食べて登園するようにしましょう。

(小学校では、始業の2時間以上前に朝食を食べると望ましいと言われています)