

広野保育園けんこうだより

3月号

令和8年2月27日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.21

暦の上では少しずつ春が近づいてきており、暖かく感じる日も増えてきました。しかし寒暖差が大きいので、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなっています。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えて体調管理をしっかり行い、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

新しい環境に備え

親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ということに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることもあります。でもそれは頑張ろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめの心のケア

♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♥ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになる」と、未来をポジティブに想像できる声掛けが◎です。

♥ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を調える時間も大切に。



新しい春に向けて親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみましょう。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
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 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

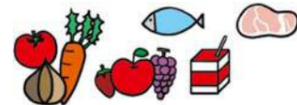


もっと大きくなろう！

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。



「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳垢取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気を付けていて見、耳の後ろや耳の溝は見落としがちです。お風呂で洗う習慣をつけましょう。また耳には「耳垢」を外に排出する仕組みがあります。

綿棒などで耳掃除をすると、入り口付近の耳垢を置くに押し込んで詰まってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる恐れもあります。

耳の溝もしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、溝の中に汚れがたまりがちです。お風呂上りに綿棒などでやさしく拭いてあげましょう。



耳の後ろの洗い残しに注意

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗う時ではなく、髪を洗う時についでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



安全な耳掃除のしかた

耳の穴の入り口に見える耳垢だけを、入浴後にぬらしたタオルやティッシュなどでやさしく拭き取ってあげましょう。

耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

耳に、鼻に、ものが入ってる！

小さな子どもが、鼻や耳に小さなものを入れてしまい、取れなくなることはよくあります。痛みがあればすぐ気づきますが、痛みがないと「耳掃除で見て、初めて気づく」など時間がたってから発見することもあります。

こんなものが入ることも！！

ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種
ピアスのキャッチ、虫、消しゴム
スーパーボール など



「入れちゃダメ」「すぐ教えて」と教える



耳や鼻にものを入れてはいけなしとしっかり言い聞かせましょう。また、もし何か入ってしまったら、すぐに大人に知らせるよう教えておくことが大切です。

注意

無理に取ろうとせず、病院へ

取ろうとして逆に奥に押し込んでしまうことがあります。無理せず、小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらうようにしましょう。



4日(水)

0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組)

5日(木)

2歳児(桜組) 3歳児(梅組)
4歳児(竹組) 5歳児(松組)

身体測定

2月の感染症状況

2/27 現在

- ・インフルエンザB型・・・8名
- ・新型コロナウイルス感染症・・・2名