



# ほけんだより

## 3月号

合志市社会福祉協議会

このみ坂保育園

R4.3.4 看護師 吉武智美

寒さの中にも暖かい日があり、春の訪れを感じる季節となりました。この1年で、子どもたちのからだも心も大きく成長されたのではないのでしょうか。新型コロナウイルスで慌ただしい日常ではありますが、残りの日々も楽しい思い出を作れるように、毎日の健康管理を大切にしていきたいと思います。

### 3月は進級・入学を控えて環境の変化に敏感になりやすくなります。

新年度を控え、多くの子どもたちが「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいこの時期です。保育園や学校では大人が想像する以上に子どもは頑張っています。なかには大人の期待を過剰に受け止めて、子ども自身が気付かないうちに疲れていたり、気持ちが不安定になる子どももいます。急に変わった様子が見られたら、何かストレスを感じていることはないか注意してみてください。

- ・目をパチパチさせる
- ・咳払いをする
- ・指しゃぶりや爪噛みが増えた
- ・肩をぴくっと動かす
- ・おねしょが増えた
- ・何となく元気がない
- ・グズったり、甘えることが増えた
- ・よく眠れない
- ・食事の量が減った
- ・ぼんやりしている
- ・口数が少なくなった
- ・うしろ姿に元気がない



この時期は、いつもより少しだけこんな心掛けをしてみてくださいね。

- ★話をゆっくり聴く
- ★スキンシップをする時間を持つ
- ★できないことがあっても大目にみる
- ★いつもよりゆっくりと過ごす

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年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



#### 〈3月の感染症状況〉

ひかり・・・風邪2名 胃腸炎2名  
突発性発疹1名  
にじ・・・風邪4名 胃腸炎2名  
そよかぜ・・・風邪3名  
アップル・・・風邪2名  
化膿性扁桃炎1名  
チェリー・・・鼻炎1名 風邪1名  
オレンジ・・・風邪1名