



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

3月 ほけんだより

R5.3.1 看護師 吉武 智美

卒園・進級まで残すところあと1ヵ月となりました。クラスから卒園式の歌が聞こえてくると、子どもたちの成長に嬉しさを感じたり、淋しさを感じています。この1年間、背丈も大きくなり、できることの幅も広がり、心も体もたくさん成長されたことと思います。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

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。

ご家庭では、こんなことを気にかけてみましょう。

①話をゆっくり聞く

子どもは話を聞いてもらうと気持ちがすっきりします。話をさえぎらずに最後まで聞いてあげることが大切です。

②スキンシップする時間を持つ

ぎゅっと抱きしめたり、添い寝をする。お子さんをひざの上に抱っこして絵本を読んであげても良いと思います。乾燥しやすい季節なので、お子さんに保湿クリームを塗ってあげることで、ぬくもりを感じてくれると思います。

③できないことがあっても大目に見る

ストレスがあるようなときは、今までできていたことが、一時的にできなくなることもあります。

④いつもよりゆっくと過ごす

3月・4月はあわただしい時期です。心と体に余裕を持たせるためにも、いつも以上にゆとりをもって行動したいですね。



花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

<2月の感染症状況>

- ・ひかり・・・胃腸炎 1名
アデノウイルス 1名
風邪 2名
インフルエンザA型 1名
- ・にじ・・・胃腸炎 1名
風邪 5名
- ・そよかぜ・・・風邪 14名
胃腸炎 2名
- ・アップル・・・風邪 8名
インフルエンザA型 4名
- ・チェリー・・・インフルエンザA型 5名
- ・オレンジ・・・インフルエンザA型 11名
風邪 4名