



3月 ほけんだより

R6.2.29 看護師 吉武



少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることもあるので、衣服の調整をできるようにしておきましょう。子どもたちは、4月からの進級・進学に向け、ワクワクやドキドキしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やケガに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

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る時期です。

新年度を控え、多くのお子さんが「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お子さんは頑張っています。なかには大人の期待を過剰に受け止め、お子さん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お子さんもいます。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。



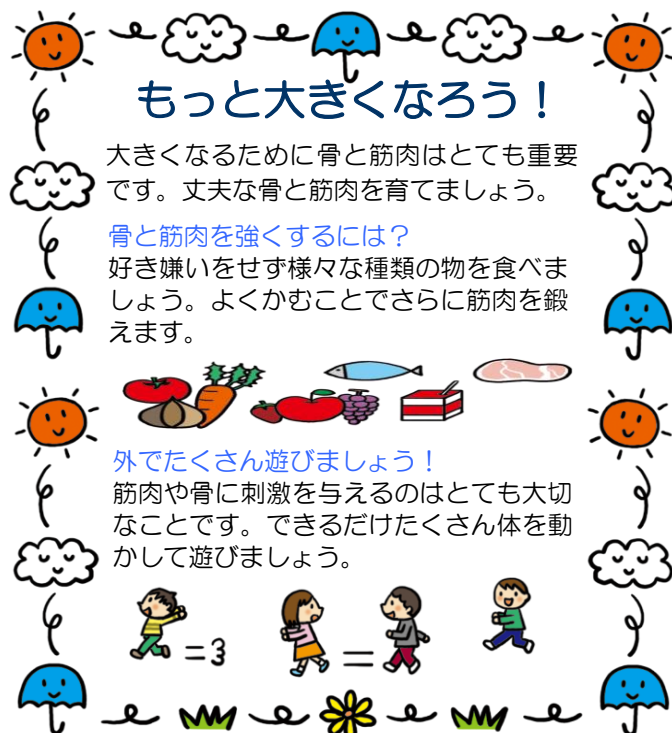
③できないことがあっても大目に見る

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いつもよりゆっくりと過ごす

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。



<2月の感染症状況>

ひかり	突発性発疹	1名
そよかぜ	インフルエンザB型	2名
	その他 発熱者	1名
アップル	アデノウイルス	1名
	インフルエンザB型	1名
	その他 発熱者	4名
チェリー	インフルエンザB型	10名
	新型コロナウイルス	1名
	その他 発熱者	2名
	アデノウイルス	1名
オレンジ	アデノウイルス	1名
	インフルエンザB型	2名
	その他 発熱者	2名
職員	インフルエンザB型	1名