



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

R8.2.26 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、淋しさを感じるこの頃です。この1年間、背丈も大きくなり、できることの幅も広がり、心も身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る時期です。

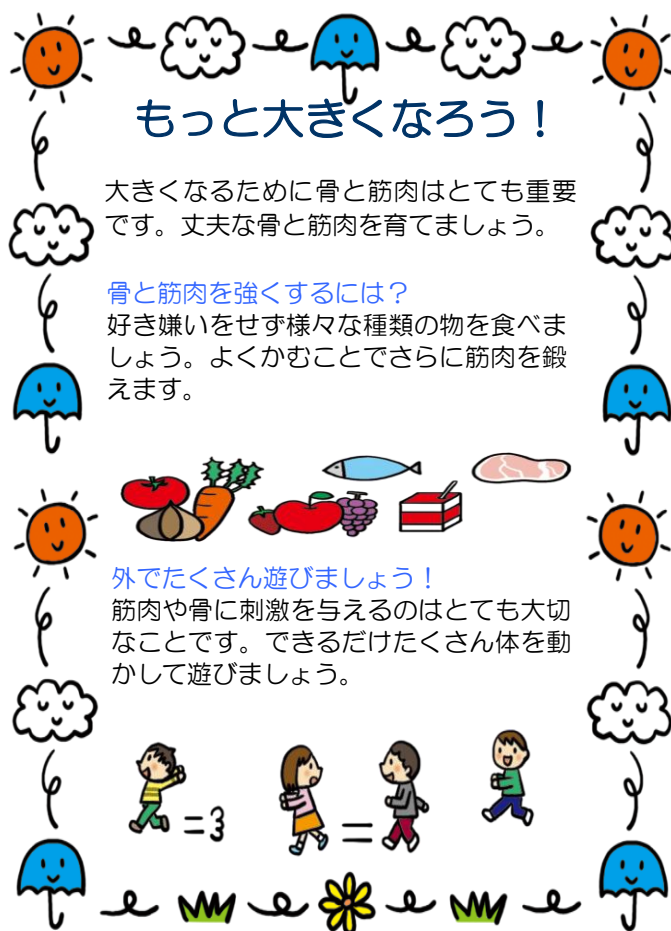
新年度を控え、多くの子どもたちが「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいの時期です。保育園や学校では大人が想像する以上に子どもたちは頑張っています。なかには大人の期待を過剰に受け止めて、子ども自身が気付かないうちに疲れていたり、気持ちが不安定になる子どもさんもいます。急に変わった様子が見られたら、何かストレスを感じていることはないか注意してみてください。

- ・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
- ・肩をびくっと動かす
- ・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見る
- ★いつもよりゆっくりと過ごす



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。



<2月の感染症状況>

- にじ・・・・・・胃腸炎 1名
- そよかぜ・・・・・・アデノウイルス感染症 1名
- 突発性発疹 1名
- 水痘 1名 インフルエンザB型 1名
- アップル・・・・・・インフルエンザB型 3名
- チェリー・・・・・・インフルエンザB型 5名
- オレンジ・・・・・・伝染性紅斑 1名
- インフルエンザB型 10名
- 感染性胃腸炎 3名