



平成30年3月

# ほけんだより 3月

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級・進学に向け、子どもたちのワクワクしている気持ちが伝わってきます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日とされています。

子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察して頂きますようお願いいたします。

### こんな様子はありませんか？ 耳の健康チェック！

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見る。
- 会話をしているが何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



#### 大切な耳を守るために気をつけたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

※3月は3・4・5才児クラスを対象に、看護師が【耳のお話し】をさせて頂きます。

## 耳掃除の注意点！

- まずは子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ゆったりとしたスペースで、子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- 綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- 耳掃除は、耳の入り口から1cmまでにしましょう。
- 耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」など声をかけてあげましょう。

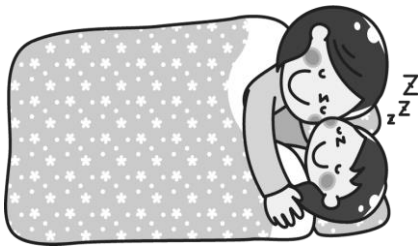


## 睡眠

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

また「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



### 睡眠が足りないと・・・



- ・食欲がなくなる
- ・1日中ボーッとしている
- ・イライラ・不機嫌など



### 早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けてあげることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくさすったり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして就寝を促します。また朝はカーテンや窓を開けて、日の光を取り込むと体内時計がリセットされ寝覚めが良くなります。朝ご飯の香りや子どもの好きな音楽をかけるなどもよいでしょう。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返って、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
- 好き嫌いせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 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



### 保護者の皆様へ

たくさんの思い出いっぱいとなった平成29年度も、締めくくりの時期となりました。1年間子どもたちの健康推進へご協力頂き、本当に有難うございました。乳幼児期は、子どもの健康の基礎をつくる大切な時期になります。健康的な生活習慣を確立するため、今後も保健指導や健康教育に取り組んでいきたいと考えております。子どもたちが健やかに育めますよう、来年度も保護者の皆様のご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

