



# 3月のほけんだより

2026年3月1日

南ヶ丘こども園

看護師：金森光代

今年度も乳児クラスを中心にいろいろな病気が流行しました。子どもが病気やけがをするたびに心配されたと思いますが、子どもたちは1年でずいぶんたくましくなってきました。保護者の方には、お迎えや家庭保育等のご協力いただき、ありがとうございました。ゆり組さん卒園おめでとうございます。素敵な1年生になってくださいね。

## 耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

**1** 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



**2** 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



**3** 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



**4** 耳のそばで、大きな音や声を出さない



## 子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えてきます。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

## 進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



吃音



チック



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす……など