

ほけんだより

2023年3月 発行
学校法人織田学園
おだ認定こども園

園内の感染症の情報は、
連絡アプリで随時更新中です



- 1年の成長を振り返る季節ですね。お子さんの身長・体重の記録は、毎月の『れんらくアプリ』と、学期に1回の『けんこうのきろく』でお知らせします。『けんこうのきろく』には、園に知らせておきたい病気や予防接種などの情報をご記入の上、クラスに返却をお願いします。新しい学年でも情報は共有していきます。
- 【3月1日～7日は予防接種週間です】この機会に、母子手帳を見直して、予防接種の受け忘れや予定を確認しておきましょう。
- 2月の感染症：胃腸炎、インフルエンザA型。中耳炎や喘息症状のお子さんも多くいました。花粉症の症状も出始めています。

● 『げんきのスイッチ』を自分でいれよう！

年長の学年に、就学に向けた『生活リズム』のお話をしました。

- ・朝起きて脳が働き始めるまで2時間位かかります。脳が大好きな『きもちいい』刺激で、朝の目覚めのスイッチを入れましょう。
 - ・毎日同じようにリズムよく繰り返す事で、見通しを持ち安心して生活できるようになり、自分から考えて良く働く脳に育ちます。
- という内容です。年長のお子さん達も、真剣に聞いてくれました。

子どもの頃から身につけたい生活習慣が『元気のスイッチ』です。

ぜひ、できたことは沢山ほめて、元気に楽しく身につけましょう。



《げんきのスイッチ》

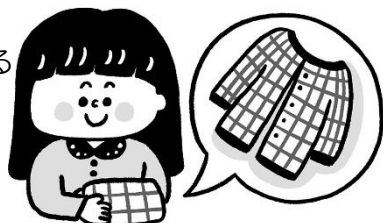
- ① きめたじかんにおきる
- ② あさごはんを食べる
- ③ うんちをだす
- ④ かおをあらう
- ⑤ はをみがく
- ⑥ あいさつをする



《『三寒四温』にご用心！》

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

気温で調節できる衣類の準備をお願いします！



《みみ・はな・のどの健康》

しん出性中耳炎



中耳に液体がたまって耳の聞こえが悪くなる病気です

天気予報を利用して対策をたてよう



●子どもの花粉症、早めに受診を

花粉飛散が始まっています。特に『かゆみ』は我慢することが難しい症状です。ひどくなる前に耳鼻科・皮膚科・眼科などでご相談ください。耳鼻科では『聞こえが心配』『いびきがひどい』などの相談もできます。

●都内休日耳鼻咽喉科診療（救急）

耳鼻科は特殊な器具を使用した診察が必要です。

『東京都耳鼻咽喉科医会』 休日・昼間診療当番医

<http://www.tojibi.jp/ippann.html>