

# ほけんだより

3月9日は  
感謝の日

ありがとう

卒園や進級が近づき、初めての活動も経験する3月です。わくわく嬉しい子もいれば、環境の変化を感じ、ちょっと不安になる子もいます。毎年この時期『頭が痛い』『お腹が痛い』と体の不調を訴え、原因がわからない…でも職員室などでゆっくり休むと『もうだいじょうぶ』と遊びに戻れる事もよくあります。自分の不調を感じて、助けを求める行動は、柔軟な回復力『レジリエンス』を高めるために大事な力です。大人も柔軟な対応で、心も体も人間関係もたくましく、を心がけたいですね。

●2月の感染症：溶連菌、新型コロナ、マイコプラズマ、おたふくかぜ、胃腸炎、風邪、中耳炎等

## 《『げんきのスイッチ』を工夫しよう！》

年末に、年長の子ども達へ『生活リズム』のお話をしました。朝の生活習慣を『げんきのスイッチ』に例え、今の生活の確認と小学校に行く前にできることを保護者の方と相談してもらいました。目が覚めて、脳が働き始めるまで約2時間位かかると言われます。成長途中の子どもの脳は、目覚めの力も個人差が大きいものです。うんちをする時間も『朝』『園で』『帰ってから』それぞれの時間で、苦痛なく出ていけばよいと言われるようになっていきます。子どもが自分で脳の『げんきのスイッチ』を入れられる生活には、大人の準備と見守りが欠かせません。今は朝が苦手でも、できることから一つずつ、自分なりの目覚めの工夫を見つけていきましょう。例えば、感覚を刺激する『先に部屋を明るくして換気』『暖かいタオルで顔や手足を拭く』『コップ1杯水を飲む』などがお勧めです。

### 《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

## 《成長を振り返る季節》

- 身長・体重の測定結果は、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』でお知らせしています。
- 『れんらくアプリ』では、成長曲線を確認できます。成長曲線は、体と心の成長発達の手がかりの一つです。同年代の子と比べて大きい・小さいを見るのではなく、その子なりに成長のカーブが描けているか、バランスをみていきましょう。
- 『けんこうのきろく』には、保育中配慮が必要な病気や、予防接種・感染症情報があれば追加でご記入下さい。卒園の年長組以外は、クラスに返却をお願いします。新学年でも情報共有していきます。健康面で気がかりなことがあれば、担任や看護師にご相談ください。



## 《みみ・はな・のどの健康》



### ●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・眼科・皮膚科等で相談しましょう。耳鼻科では『耳の聞こえが心配』『いびきが気になる』などの相談もできます。

### ●都内休日耳鼻咽喉科診療（救急）

耳鼻科では特殊な器具を使用した診察が可能です。  
『東京都耳鼻咽喉科医会』休日・昼間診療当番医  
[https://www.tojibi.jp/public/qa\\_kyujitsu.html](https://www.tojibi.jp/public/qa_kyujitsu.html)