ほけんだより３月

今年度も残すところあと１か月となりました。１年前を思い起こしお子様達ひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

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、強く引っぱったりしない

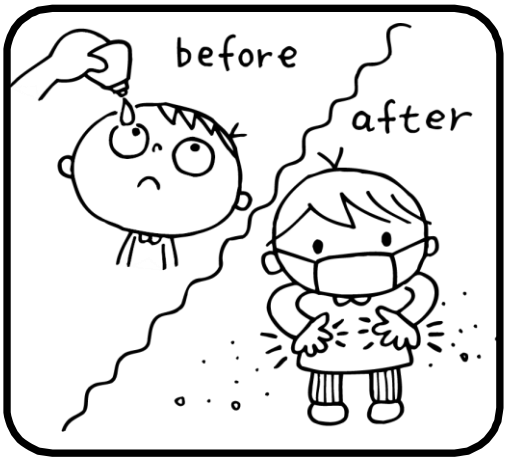
2. 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

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

最近は、園でも花粉症の子どもが増えています。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。気になる様子があればお知らせ下さい

お疲れさま

がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた子どもたち、保護者の皆様自身にも、かけてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。今年度が、終わる今の時期に「お疲れさま」と子どもたちと保護者の皆様自身に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。