



# ほけんだより



2023年 3月1日 りすのき保育園 NO.14

寒さも少しずつ和らぎ、春が近づいて来たことを感じます。ひとりひとりの成長をご家族とともに喜びながら、これからの成長を楽しみにしています。今年度も様々な面で保護者の皆様に支えていただいたこと、心より感謝しています。ありがとうございました。

## 今月の予定

入園児・0歳児健康診断	9日(木)	大池先生に診察していただきます
身体測定	15日(水)	全園児



春の風によって運ばれてきた花粉などから、目・顔・鼻のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状が多くなりました。症状によっては、顔周りの汚れがひどくなり悪化することもあります。今年も花粉が沢山飛ぶそうです。症状がみられる時は、早目に受診し治療をしましょう。スキンケアも大切なアレルギー対策です。



## わたしは誰でしょう?

01

からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02

役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03

わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる!

04

ことわざや慣用語では、「タコ」ができたり、「壁」にあったりすることもあるよ。

わたしは…

**みみ 耳**

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの揺きを感じる」場所、バランスをとっているんだよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷宮みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。

●耳にタコができる  
同じことを何度も聞かされてうんざりする

●壁に耳あり牌子に目あり  
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない  
——という意味。知っていたかな?

目の充血、かゆみは要注意!



子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
目が開かないほどの目やに	黄色っぽい目やにと充血	とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

## 花粉症? かぜ? セルフチェック

花粉症	かぜ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 風から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

## がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

### ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



### なぜハグがいいの?

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

## 感染症の発症について



昨年度に続き、感染症の発症が少ない一年でした。

園では、胃腸炎が出ることはありましたが、今は落ち着いています。

季節の変わり目でもあります。体調に注意してお過ごしください。

最近の傾向としては、発熱後いったん下がり、再度発熱する事もあるようです。

コロナやインフルエンザの検査のタイミングを医師と相談しましょう。

引き続き、感染症対策をして予防に努めたいと思います。



3月も元気に過ごせますように☆彡