



先月は雪の降る日も多かったですが、お天気のよい日には、子どもたちは外にでておにごっこやドッジボールなどの遊びをたくさん楽しんでいました。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの一年となりましたが、おうちの方のご協力のもと、様々な行事を無事にすることができました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、残りあとわずかとなります。この1年間を振り返ると、子どもたちは心も体も大きく成長し、自信につながる充実した園生活を過ごせたことと思います。残りの約一ヶ月、病気やケガに気をつけて、元気に園生活を過ごせるようにしましょう。また、体調について気になることがあれば、新年度に持ち越さないように早めに対応し、気持ちよく新しいスタートを迎えられるように準備していきましょう。



中耳炎

☆中耳炎は、子どもに多い耳の病気で、特に、鼻が上手にかめない小さなお子さんは、鼻水がたまったままになりやすいので、中耳炎になりやすいので注意しましょう。

【急性中耳炎】

鼻やのどから細菌やウイルスが、中耳（鼓膜の内側）に入って炎症を起こした状態です。カゼの後などに鼻やのどの炎症が続いて起こることがよくあります。

★こんなときは注意しましょう！★

- * 耳を痛がる
- * 耳をよく触る
- * 微熱が続く
- * ドロツと黄色い鼻水が続いている
- * 機嫌が悪い
- * 耳を触られるのを嫌がる
- * 耳だれがある

- 耳そうじはしすぎると耳の中を傷つけることがあります。
- 1～2週間に1回ぐらいの間隔で耳そうじをしましょう。
- 耳垢は、自然に耳の入口近くに押し出されるため、耳の穴を入れてすぐそばの汚れを耳かきか綿棒で取る程度で十分です。
- 耳の病気は放っておくと、難聴や、ことばの発達にも影響することがあります。おかしいと思ったら早めに受診しましょう。

【滲出性中耳炎】

中耳（鼓膜の内側）に液体がたまった状態です。ほとんどの場合、カゼや急性中耳炎に引き続いて起こりますが、特に原因がわからない場合もあります。軽度だと自然に治ることもありますが、中には慢性中耳炎に移行したり、手術が必要になる場合もあるので、しっかりと最後まで治療しましょう。

★こんなときは注意しましょう！★

- * 何度も聞き返す
- * 何度呼びかけても返事をしない
- * テレビの音量を大きくしたがる
- * テレビを前のほうで見る

3月の身体計測

- 1日(火)にじ
- 2日(水)ひよこ・うさぎ
- 3日(木)そら
- 4日(金)きりん
- 7日(月)ほし

子ども予防接種週間

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。予防接種で防ぐことのできる病気があります。定期の予防接種は期間内に受けましょう。



新年度に向けて



健康診断で、受診のお知らせをお渡しさせていただきましたお子さんの治療はお済みですか？まだ治療が済んでおられない場合は、年度末のこの機会に治療しておきましょう。また気になるところがあれば早めに受診し、新年度に向けてしっかりと体調を整えておきましょう。

★最近の園内の様子

2月のやまのこひろばでは、感染性胃腸炎やカゼ症状でお休みされたお子さんはおられましたが、園内では感染拡大することなく、その後ほとんどのお子さんが元気に登園することができました。

★2月の保健指導

<そら組での取り組み>そら組では、感染症の流行期と合わせて、水の冷たさで手洗いがイヤになりがちなの時期にこそ、手洗いをがんばってほしいと考え、手洗いの大切さについてのお話をしました。初めに手を洗わないでご飯を食べたりすると手についたバイキンが口から体の中に入って、熱が出たりお腹が痛くなったりすることを話しました。そして、洗う前にはバイキンがたくさん付いていることを伝えるために、魔法の虫眼鏡で子どもたちの手を見てみました。(手作りの大きな虫眼鏡の中の手にバイキンがいっぱい付いているイラストを描いたもの)ちょっとドキドキしながら一人ずつ手を見せてもらおうと、どの子の手にもバイキンがいっぱい付いています。「ほんまや～いっぱい付いてる！」とビックリする子、怖くて声も出ない子、不思議そうにジ～ッと見つめる子など、反応は様々でしたが、「バイキンのついてる手はイヤやなあ？どうしよう？」と言うと、みんな「手を洗う！」とすぐに応えてくれました。そして最後にみんなで「やまのこひろばの手洗い手順」をしっかりと練習して終わりました。

<ほし組での取り組み>ほし組では、すいみんについてお話しました。初めに「動物がどんな風に眠るか知ってる？」と、象やきりんが立ったまま眠ったり、魚は目を開けたまま眠ることをお話しすると、動物の寝る様子を知っている子も多く、話が盛り上がり「こうもりは木にぶら下がって寝るんやで」と教えてくれる子もいました。その後には人の眠りについてお話ししました。人は寝ている間にもゴロゴロと動き回っていて、朝起きたら反対向けに寝ていたり、寝ているのにしゃべったり笑ったり、寝ている間におならをしたりよだれを垂らしたりして、みんなが眠っていて気づかないうちに、実はいろいろなことをしていることを伝えました。その後、

～保健室より～

寝ている間に体の中で起こっているとても大切なことを3つ伝えました。「病気やケガを治してくれる」「背が伸びる」「病気になりにくい元気な体になる」ことの3つです。最後に、子どもたちに「昨日の夜は何時に寝ましたか？」と質問してみました。ほとんどの子は、9時ごろまでには寝ていると答えてくれましたが、数人がもっと遅い時間に寝ていると教えてくれました。眠る時間が短いと3つの大切なことが体の中で起こりにくくなり、病気になりやすい体になったり、体が成長しにくくなってしまいます。そこで子どもたちに、毎日夜9時までには寝るようにしてほしいと伝えました。すると次の日の連絡帳で「保健のお話を聞いて、夜は9時に寝ないといけな～と言っていました。」とお子さんとの会話を書いてくださったお家の方がおられたことをクラスの先生から教えてもらい、しっかりと伝わっていることがわかってうれしく思いました。

<にじ組での取り組み>にじ組でも、すいみんについてお話しました。初めはやっぱり動物の寝る様子の話でみんなで盛り上がりました。続けて、人の眠りについて話していくと、にじ組の子どもたちは、寝ている時に寝言を言ったり、よだれを垂れたりすることを、お家の人の姿や、自分の経験からよく知っていて「お父さんが寝ながら笑ってあった」や「オシッコもしちゃったことあるよ」など次々と教えてくれ、たくさん共感しながら聞いてくれました。その後は、寝ている間に体の中で起こっている3つの大切なことを伝え、最後には、ほし組のときと同じように、夜何時に寝ているかを聞いてみました。すると、9時までに寝ている子は、ほし組のときよりも少なく、10時以降に寝ている子が増えていることがわかりました。子どもの睡眠は、体の成長に大きく影響しています。睡眠時間が短いと成長ホルモンの分泌量が減り、免疫力の低下により様々な症状をひきおこしてしまいます。ご家庭でもお子さんの睡眠時間が足りているかを見直したり、早く寝るためにどうすればよいかなど、就学に向けてお子さんとじっくり話し合ってみてください。