



# 2・3月号ほけんだより



幼保連携型  
認定こども園  
二川目保育園  
令和6年1月31日

今年度も残すところあと2か月となりました。1年間、大きなケガや病気もなく過ごすことができましたでしょうか？規則正しい生活は送れましたか？みんな元気に健康で新年度を迎えられるよう、最後のふた月、振り返りながらたいせつに過ごしましょう。



## 1年間 心も体も健康に過ごせたかな??

お子さまと一緒に1年間の振り返りをチェックしてみてください。チェックできなかった項目は、これからの目標にし、できることから始めて、1つずつチェックできるものを増やしていきましょう。

<input type="checkbox"/> 朝7時頃までに起きています 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べています 	<input type="checkbox"/> 朝はうんちをする 	<input type="checkbox"/> 夜9時頃までにお布団に入っている 
<input type="checkbox"/> 食後は歯みがきをした 	<input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ 	<input type="checkbox"/> 外から帰ったら手洗い・うがいをした 	<input type="checkbox"/> 爪がのびたらこまめに切って清潔にした 
<input type="checkbox"/> 鼻水がでたらティッシュで鼻をかんだ 	<input type="checkbox"/> おやつは時間や量を決めて食べた 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームなど家族でルールを決めて守っている 	<input type="checkbox"/> 「おはようございます」「ごちそうさまでした」などのあいさつができる 

### 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、「一つ大きくなる」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。今までなかったのに、急に次のようなうすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



- 目をぱちぱちさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす

・指摘したり、叱ったりせず、軽い場合は無理にやめさせようとする  
 ・リラックスして話せる環境を作る  
 ・爪かみなどは代替のものを提供する



### 3月3日は耳の日



0～4歳は、言葉を覚える重要な時期です。子どもは耳管の構造上、中耳炎を起こしやすい、難聴が発見しにくかったりします。耳の聞こえやさまざまな病気など、日頃からお子さまの様子をよく観察し、早期発見早期対応になるよう気をつけたいですね。

#### がいじえん 外耳炎

耳の入り口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態。耳あかが原因になることもある。湿疹ができるとかゆい、耳を触ると痛い、発熱やうみが出ることもある。外耳炎になったら、耳をむやみに触らないようにしましょう。

#### ちゅうじえん 中耳炎

かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。激しい耳の痛みと、高熱。一時的な難聴・閉塞感がある。耳だれが出たりすることもある。繰り返し中耳炎を起こすと、滲出性中耳炎になりやすいので、きちんと治すように。

#### しんしゅつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎

中耳内に分泌液がたまった状態。かぜや、急性中耳炎の繰り返しで起こる。痛みや熱はないが、耳が聞こえにくくなったり、閉そく感・耳鳴りがある。痛みがなく、気づきにくいので、耳の聞こえやうすの変化に注意。



### ? なぞなぞクイズ?

- ① いろんな どうぶつに あえる えんて なーんだ?
- ② ぶたが ねる ばしょはどーこだ?

#### 〈先月の答え〉

- ① となかい
- ② おとしだま