

3月 ほけんだより

2025年3月1日
あおぞら保育園

寒さが和らぎ、温かく感じる日が増えたと同時に花粉の飛散が始まり、花粉症には辛い季節がやってきました。4月からは、つき組さんはいよいよ小学生ですね。残りの保育園での生活を存分に楽しんでほしいと思います。他のクラスのお子さんもお進級にドキドキ・ワクワクと胸を膨らませていることでしょうか。この1年で体が大きくなっただけでなく、誰かを思いやる心や困っている人がいたら助ける心も大きく成長したと思います。自信を持って新しい環境でも頑張ってください。

保護者の皆様には、一年間ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

2月の感染症

胃腸炎・・・4名
新型コロナウイルス・・・2名
流行性耳下腺炎・・・1名

3月の保健行事

3日～7日 身体測定
3日(月) 0歳児健診 14:30～
14日(金) トイレ指導(就学へ向け)

*流行性耳下腺炎について・・・潜伏期間は、14日～24日。飛沫感染します。発熱や片側ないし、両側の耳の下が腫れて痛みが伴います。感染しやすい期間は発症7日前からその後9日間続きます。意見書が必要な感染症です。症状が見られましたら受診をお願いします。
*今年の4月に小学校に入学される方の麻疹・風疹(MR)の2回目接種期限は令和7年3月31日までです。まだの方はかかりつけ医にご相談ください。



花粉症のお子さんが例年増加傾向です。目の充血や痒みや痛み、くしゃみが止まらない、透明な鼻水などの症状が続く場合は花粉症の可能性があります。一度、耳鼻科を受診しましょう。保育園は点眼薬を含め、薬のお預かりはできませんので登園前の点眼やマスクの装着、薬の服用など花粉対策をお願いします(眼鏡は事前相談)。アレルギー性鼻炎(通年性・季節性)のお子さんは、保育園で特別な管理が必要な場合、下記の「新年度の保健に関する書類について」をご参照ください。

【新年度の保健に関する書類について(該当する方のみ)】

① アレルギーをお持ちのお子さん

厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づいて「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」が必要なお子さんは書類の提出をお願いいたします。4 疾患(気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎)を対象とし、保育園で特別な管理が必要なお子さんに限って、保護者の依頼を受けて医師が記入するものです。必要なご家庭は、看護師までご相談ください。また、置き薬をしているご家庭は3月中に一旦返却いたします。再受診をしていただき、継続して薬の預かりが必要な場合は指定の用紙をお渡しますので、医師に記入をお願いしてください。

② 食物アレルギーのお子さん

新年度も継続して除去が必要な場合は、医師が記入する「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」をご提出ください。食事除去内容の確認を行うために、担任・栄養士・看護師と面談を実施させていただきます。継続書類は、個別でお渡ししています。受診の結果、除去が不要であった場合は、保護者が記入する「除去解除申請書」をご提出ください。

③ 抗痙攣薬のお預かりについて

痙攣止めの薬をお預かりする場合は、医師による指示書が必要です。指定の用紙がありますので詳しくは看護師までご相談ください。

①～③の締め切り日 3月21日(金)まで

つきぐみさん卒園おめでとう

この時期の年長さんは、就学を間近に控え、楽しさと不安が入り混じった複雑な思いを持つようになります。遊び中心から勉強中心の学校へ・・・自分自身で通学したり、時間通りに教室を移動したり・・・自立した行動が増えます。環境の変化に伴い、急に大人に甘えたり、逆にイライラして怒りっぽくなったり、気持ちのコントロールが一時的に難しくなります。「何だかいつもと様子が違うな？」と感じたら、お子さんのサインを見逃さないようにしっかりと受け止めてあげてください。肯定的な言葉かけ、共感、ハグなどが効果的です。保護者の方の温かいサポートによって、また一つ「小学校」という少し大きな集団の中に安心して入っていくことができます。そして、社会性を学び一歩ずつ大人へ向かって成長していきます。環境の変化に馴染めるように、まずは基盤となる生活習慣を整え、4月からはリラックスした気持ちで元気に登校してほしいです。

がんばれ新一年生!! 応援しています。



歯みがき指導



★つき★ 2/28

歯の動きは、食べ物を噛む他に「発音」「脳へ刺激を与える」「体の姿勢やバランスを保つ」などがあります。



口の中には、何があるかな？
歯がないとごはんが食べられない。奥の歯は食べ物をよく噛むことができる。舌で味を感じることができる等、歯や口の中の構造と働きを、学びました。



フロスを使用しました。



6歳になると第一大臼歯が、生え始める頃です。奥歯は虫歯になりやすいので、しっかり磨きましょう。



唾液が出る体操

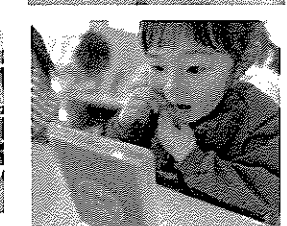
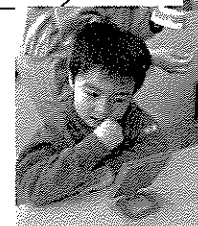
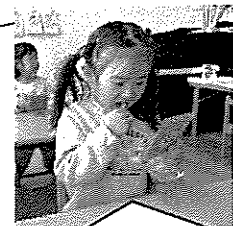


★はな★ 2/20

歯ブラシの順番を覚えて「1.2.3.4.・・・」と数えながらブラッシング。「歯ブラシを口にくわえて歩かない」の約束も守っています。



1本1本丁寧に磨きます。



★ことり★ 2/14

石けんをつけない子、指先だけ洗う子、最後に手を拭かない子がいますので歯磨き指導の後に手洗い確認をしました。最後のブラックライトでは歯が見えたと・・・驚いて固まってしまう子、泣いてしまった子、様々な反応がありました。見えない歯が見えたことで、その後の手洗いは念入りに行っていました。続けてもらえると嬉しいなあ。



歯は、凹んだりゴツゴツしています。触ってみました。



唾液の動きは、食べやすくするだけではなく、口から入ってくる細菌などから体を守る働きがあります。口の中の食べカスを洗い流したり、虫歯や口臭を防ぎます。

添加物が多い食品やジャンクフードを食べる機会が増加し、濃い味やわかりやすい味にしかおいしさを感じられなくなってしまい、味覚が鈍ってしまう子どもたちが近年増えています。食生活や歯磨きも健康的に過ごせるように大人が気をつけてあげましょう。「自分の体は、自分で守る」今のうちから伝えていきたいですね。

やりすぎ注意! 耳そうじ

耳そうじをするのとれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい 座ってする 入口のあたりを優しくこする

