



少しずつ日が長くなり、日中暖かく気持ちの良い日も増えてきました。子ども達はこの1年で見違えるほど大きくたくましくなりました。しかし、年度末から新年度への環境の変化で心も体も不安定になりがちです。心身共に健康に過ごせるように体調を整えていきましょう。

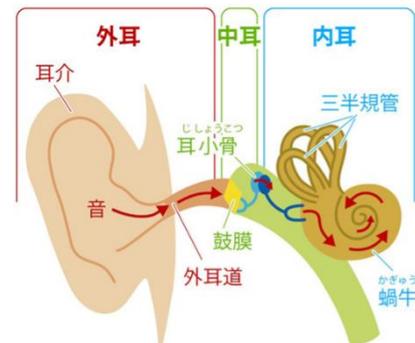
『 3月3日の「耳の日」に寄せて 』



耳くそ は・・・**実は耳を守るイヤツ**だった！

“耳くそ”とあまり良い表現をされない、耳の中にある白っぽくてカサカサ・ネバネバしたものの・・・。正しい名前は、「耳あか」と言って、いろんな役割を持っています。

- ★ 耳の中にある「がいじどう（外耳道）」という細い道が傷つかないようにする
- ★ 耳の中でバイキンが繁殖するのを防ぐ
- ★ 虫が入ってこないようにする



耳掃除をたくさんすると耳あかを耳の奥に押し込んで固めてしまったり、耳の穴や皮膚を傷つけてしまうこともあります。「耳あか」はみんなの耳を守ってくれるイヤツ！耳掃除は2週間に1回耳の入り口付近（特に溝になっている部分）や耳の後ろをきれいにふき取るだけで大丈夫です👍

大切な“耳”を守るポイント

『 中耳炎 』の予防

- 🔴 鼻水はすすらない
- 🔴 片方ずつ、静かに鼻をかむ



『 外耳炎 』の予防

- 🔴 耳あかの取りすぎや爪で耳を傷つけないようにする



『 聞こえ 』を守る

- 🔴 耳の近くで大きな声や大きな音を出さない



外傷から守る

- 🔴 耳を叩いたり、強く引っ張ったりしない

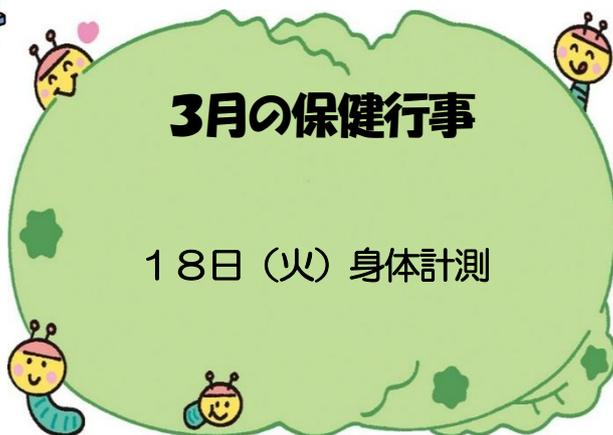




健康状況



おなかの症状がみられたお子さんがおられました。大きく広がることなく落ち着きました。だんだん寒さもやわらぎ、春の気配が感じられるようになりますが、季節の変わり目で、大人も子どもも体調を崩しやすいです。気を付けていきましょう。また、新年度に向け、気持ちが不安定になるお子さんもおられます。気になる様子がありましたらご相談ください。



元気っ教室 『がらがらうがいしよう!』



2月は冬の感染症が流行しやすい時期です。感染症を防ぐための『うがい』大切ですね。そこで、たんぽぽ組で『がらがらうがい』の元気っ教室を行いました。

「みんなの周りには見えないばい菌さんがいっぱいいるよ。」と絵を見せながら話し、ばい菌が体の中に入らないように追い出そう!とうがいのやり方を伝えました。お家でもされているご家庭もあるようで、「やってるよ」と話してくれたり、上手にやってみせてくれたりするお子さんもおられましたよ。



進級・就学における

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。しかし、環境変化に気持ちが不安定になってしまう子どもも少なくありません。

次のような、今までと違う様子がみられたら、何かストレスを感じているのかもしれない。注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



どもり



チック



○目をパチパチさせる

○咳払いをする

○肩をぴくっと動かす など・・・