



3月の保健だより



R6.2.29 神拝保育園

風が冷たく感じる日もありますが、春はすぐそこまで来ています。寒い冬を一生懸命に過ごした花や生き物もそろそろ顔を出す頃です。ひとまわり大きく育った子ども達もどんな芽を出し、どんな花を咲かせるのか楽しみです。2月は感染症にかかったお子さまが数名いました。引き続き保育園では感染予防対策を続けていきます。ご家庭でも予防対策をお願い致します。

進級・就学に向けて気持ちが不安定になる時期です。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様子が見られたら、注意してみましょう。



吃音



指しゃぶり・つめかみ



目をぱちぱちさせる
咳ばらいをする
体をピクッと動かす

ぐっすり眠って、大きくなろう

睡眠は消耗した体力を回復させると共に、成長ホルモンの分泌を促します。成長期の子どもにとって十分な睡眠、特に夜の睡眠はとても大切です。睡眠の中でも最も大切なのは0時前の眠りで、成長ホルモンは0時を過ぎるとホルモンの分泌が悪くなります。成長ホルモンを十分に出すためには、0時より3～4時間前に眠りにつく必要があります。そのためには、9時頃に寝るとよいとされています

早く寝かせるためには・・・

- ・朝早めに起こす。
 - ・お昼に身体を動かす。
 - ・適温のお風呂に入る。(熱いお風呂は神経系の活動が高まってしまう)
 - ・寝る前の習慣づけ (絵本を読む、布団での「ねなさい」ではなく抱きしめるなどのスキンシップ)
- ※少しずつためてみてはいかががでしょうか



耳を健康に！

3月3日はひな祭り、そして耳(みみ)の日です。ちょっとした不注意が中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。



耳を爪でひっかいたり強くひっぱったりしない



耳垢がたまっていないかこまめにチェック



鼻をかむときは、片方ずつ静かに



耳のそばで、大きな声や音を出さない

予防接種の受け忘れはありませんか？

MRワクチン(麻疹・風疹)は、2回予防接種が必要です。1回目の接種対象者は1歳の誕生日から1年間となります。2回目の接種対象者は、小学校入学前の1年間となります。対象年齢の方は無料で接種できます。3月末までの体調がいい日に接種することをお勧めいたします。なぜなら、海外で感染した人が日本で発症する可能性があるため予防接種で防ぎたい病気の一つです。

