る。ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ TEL0178(80)7088 令和6年3月1日発行

一年の締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長しました。4月から万全に新たなスタートを切れるように今一度生活習慣を見直し、病気や怪我に気を付けて過ごして下さい。





解熱剤、正しく使っていますか?

2月は高熱で欠席の子どもが多数いました。 発熱は身体が病原菌と戦うための生理的な 反応である為、熱を下げる事で治りが早くなる 訳ではありません。解熱剤の効果で熱が下が るのは5~6時間ほどで、効果が切れたらまた 熱が上がる事が殆どです。登園の判断基準 は、解熱剤を使用せずに24時間経過してから です。長引かせない為にも様子を診ながら静 かに過ごさせましょう。

一年間、健康に過ごせましたか?

お子様と一緒に一年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックがつかなかった項目は4月からの目標にしてみましょう♪

- □ 早寝早起きができた
- □ 朝ご飯を毎日食べた
- □ 好き嫌いせずに色々なものを食べた
- □ 食後は歯磨きができた
- □ 毎朝、うんちをした
- □ 外で沢山遊んだ
- □ 帰宅後や食前に手洗い・うがいをした
- □ 友達と仲良く遊んだ
- □ おうちの人の言うことを聞いた

進級・入園を控えて

~ 気持ちが不安定になるかも ~

「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいですが、中には大人の期待を過剰に受け、気持ちが不安定になる子どももいます。今まで無かったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じている事が無いか注意して見てください。

*指しゃぶり・爪噛み *言葉がどもる*目がパチパチ、鼻や口がピクピク*咳払い *肩をぴくっと動かす



※気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください

耳をのぞいてみましょう!

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。溜りすぎていると聞こえが悪くなったり、耳に水が入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、時には菌が繁殖して外耳炎を起こすこともあります。

3月3日は耳の日!

※耳垢が見えていても 取りづらい時は、無理せず 耳鼻科を受診しましょう!