



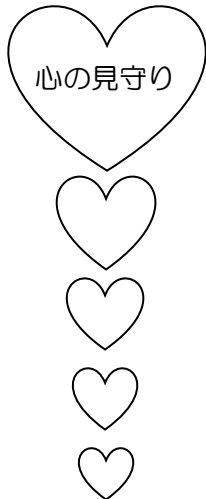
ほけんだより 3月号

令和7年3月19日

寒さが和らぎ、春の気配を感じられるようになりました。子どもたちはこの一年で、見ちがえるほど心も体も大きく、たくましくなりました。これから一人ひとりのペースで成長していく姿を見守っていきたいと思います。



今年度も感染症を予防するために手洗い・うがいなどを行ってきましたがでも一番大切なのは、バランスの良い食事や十分な睡眠など生活リズムを整えることです。これからも親子で感染症にかかりにくい体作りを目指していきましょう。



卒園・進級・新しいクラス、新しいスタートというポジティブな変化もストレスとなることもあります。いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません。

- ・怒りっぽくなる
- ・甘えん坊になる。
- ・分離不安で大泣き
- ・チック、吃音がでる
- ・指しゃぶり
- ・発熱などの体調不良



気持ちを受け止め寄り添い意識的に一緒に過ごす時間を待つことで徐々に落ち着いてくることもありますので、お子様との時間を大切に過ごしましょう。

～母子健康手帳を定期的に見直してみませんか～

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、お子さんの出生から小学校入学(6歳)までの健康を記録するものです。またお母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録でもあります。大切に保管するとともに予防接種などの漏れがないかを定期的に見直しをしましょう。



～保育園の健康状況～

- *熱を出した子がいます
- *おう吐・下痢の症状、感染症胃腸炎にかかった子がいた。
- *花粉症で目のかゆみやくしゃみ、鼻水のでる子が増えています。

～3/9はサンキューの日～

日頃からお世話になっている人や大切な人にありがとうの気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

そして一年間たくさん頑張った子どもたちに元気に過ごしてくれてありがとうの気持ちを込めて愛情いっぱいのハグのスキンシップをしてみましょう。

幸せホルモンやポジティブな気持ちになるホルモンが増えてお互いにリラックスする事ができ、親子でハッピーになります。また愛情もさらに深まるそうです。



サイズチェックをしてみましょう！

新年度のタイミングで衣服や靴のサイズをチェックして小さくないか、大きすぎないかの確認をしましょう。

身長だけでなく体に合っていることも大切です。しゃがんだ時におしりや太ももがきつくないか、腕をあげたときに肩がきつくないか等、体を動かしてチェックしてみましょう。

