

3月 保健だより

2026年3月号
ひむろこだま保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかしこの時期は朝晩だけではなく日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣類の調節をしましょう。この一年規則正しい生活は送れましたか？4月から新しい気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。また4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めにすませましょう。



今月の目標

- ・耳を大切にしましょう。
- ・外出後、食事前に石鹸で手を洗いましょう。



耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



1年間、健康に過ごせましたか？

1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさんあそんだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良くあそぶことができた



進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

進級進学に向けて、お兄さん・お姉さんになる喜びと環境変化への不安が混在する時期で、気持ちがそわそわと落ち着かなくなる季節です。子どもたちは生活環境が変化することで大人が思っている以上にそわそわした気持ちを感じていることがあります。

乳幼児期の子どもは、自分の感じている気持ちをストレスだと認識する事が難しく、また、ストレスの発散方法も分からないので子どもの訴えているストレスサインに注意する事が大切です。

ストレスサインの具体例

- 体（体調）のストレスサイン
 - ・明らかな病気ではないのに体調不良が続く
 - ・目をばちばちさせたり、びくつく
 - 気持ちのストレスサイン
 - ・イライラ怒りっぽくなる
 - ・落ち込みやすくなる
 - 行動のストレスサイン
 - ・口数が減る
 - ・指しゃぶりが増える
 - ・いつも以上に甘える
 - ・急に乱暴な行為・言葉の使用をする事がある
- サインに気づいた時には、スキンシップを増やす。子どもの話を遮らずにじっくりと時間をとって耳を傾ける。好きなあそびに付き合う等、焦らずにゆっくり子どもに寄り添っていきましょう。