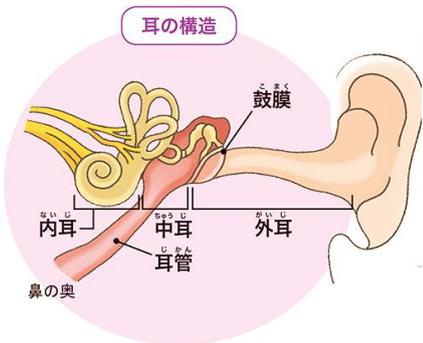


ほけんだより 3月

令和8年3月2日
土橋宝翠保育園

1年間を通して、子どもたちは心も体も大きく成長しました。できることが増え、自信に満ちた表情がたくさん見られるようになりました。成長を喜び合いながら、次のステップに向けて気持ちを整えていけるように過ごしていきたいと思います。

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。



子どもの耳は…… 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから… 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめの心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
 - ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
 - ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- ……
新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



嘔みつき(乳児)

引っ掻き・打撲(乳児)

眼の怪我(幼児)

体幹や言葉が未熟な乳児と動きが大きくなる幼児ではケガの内容が異なります。

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

| | | |
|-------------|------------|--------------|
| ありがとう | いつも頼りにしてるよ | また遊ぼう |
| お世話になりました | いただきます | 参考になったよ |
| ごちそうさま | 助かったよ | 元気もらったよ |
| 一緒にクラスでよかった | | さすがり! |
| うれしい | おかげさまで | あなたがいるから頑張れる |
| 美味しかったよ | | |



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



2月感染症発生報告

- インフルエンザ A
- インフルエンザ B
- 新型コロナウイルス
- 感染性胃腸炎