



3月のほけんだより

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

コロナに注意！

新型コロナウイルス感染症は皆さんの新しい生活様式や不要不急の外出を避けることで減少しています。引き続き気をゆるめず注意していきましょう。

1 飛まつ感染に対する対策

- ・マスクの着用が有効です。
(2歳以下のお子さんは窒息のリスクもあるため注意を)

2 接触感染に対する対策

- ・手洗い(石けんを使用して流水で流す。)
- ・アルコール70%以上で手指の消毒)

3 人と人の距離を保つ

- ・人ごみに出かけることを減らす
- ・感染拡大地域へには不要な訪問を控える

4 免疫力をあげて感染しにくい体に！

- ・バランスの良い食事、早寝早起き、適度な運動など規則正しい生活に心がけましょう。

子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えてきます。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。

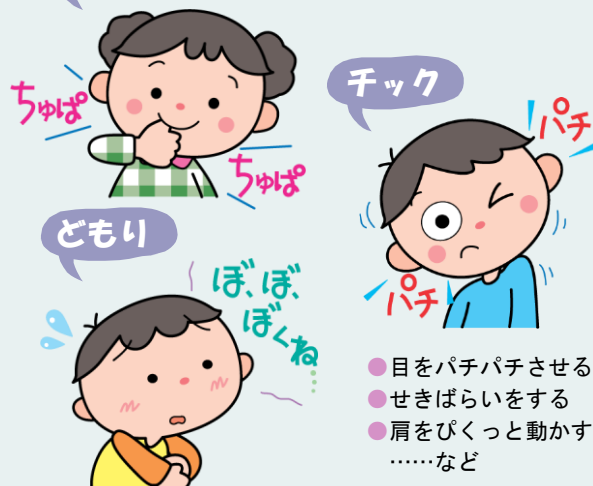


抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。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、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす……など