



ほけんだより

3月
児童発達支援事業所
ケ・セラ

耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気を付けるようにしましょう。耳だれなどが出ている時は早めに耳鼻科へ受診しましょう。

1 耳をつめて引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック
※耳掃除のし過ぎには要注意



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。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。

お願い：爪が伸びていると肌を傷つけてしまったり、爪の間には細菌が入り込んでしまう事もあります。子どもは新陳代謝が良くすぐに爪が伸びてしまうので、こまめに確認をして、切ったり、角がないよう整えてあげてください。

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、子どもたち一人ひとりの表情、行動に、改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、大切に過ごしましょう。

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、急に次のような様子が見られたら、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・つまみ



どもり



チック



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす

……など

気になる事がありましたら、お気軽に担任にご相談ください。

コロナウイルス対策

手洗い、咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)などを徹底し、風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくよう、お願いします。