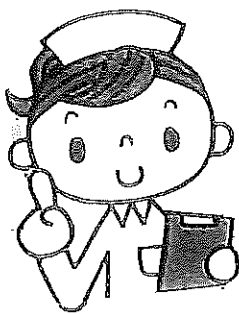


健康だより

2025年 3月
ともしび保育園

うららかな春の日差しの中、そよ風が吹く様子を「風光る」というそうです。そんな日は外に出たくなりますね。3月はまだまだ寒暖差が大きく、春の嵐のように強風が吹き荒れたり、急に冷え込むこともあります。脱ぎ着しやすい上着などで調整し、体調を崩さないように気をつけましょう。



地域では、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が流行っています。

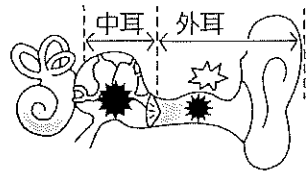


<風邪のあとの中耳炎にご注意を！>

約60~70%の子どもが小学校に入るまでに一度はかかるといわれる「中耳炎」。のどや鼻の細菌が管を通して耳の中に炎症を起こします。風邪が治ったかな…というときも要注意です。

こんな症状があるときは気をつけましょう！

- ・耳が痛い
- ・発熱
- ・耳の違和感
- ・耳がふさがったように感じる
- ・耳だれ
- ・聞こえが悪くなる



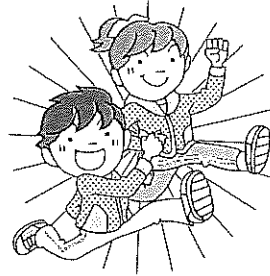
子どもたちは、症状をうまく伝えられないことも多いです。機嫌が悪い、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのこともあります。

変化に気づいたら、早めの受診をお勧めします。

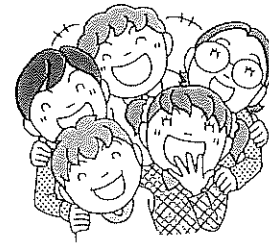


<心もからだも元気に過ごせましたか？>

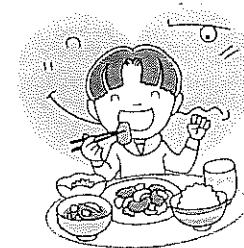
1年間よくがんばりました！ふりかえってできたことを一緒に喜びましょう。



元気にからだを動かした



友だちと仲良くできた



好き嫌いせず食べた



手洗いをがんばった

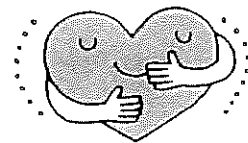
<がんばったみんなにハグをしよう！>

1年間、たくさんがんばった子どもたち。お勧めしたいスキンシップはハグです。

★ハグでこんないいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感のアップ

★ハグには「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンやドーパミンやセロトニンなどが出す効果があります。



毎日の健康観察や感染症対策など今年度も1年間ご協力ありがとうございました。