



ほけんだより



進級・就学を前に…

～ 安定した心とからだで新年度を迎えましょう～

新年度を控え、多くの子どもたちが、「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。しかし、なかには気持ちが不安定になる子もいます。子どものうちは自分でも気がつかないうちにストレスをため込むことにより、体に変化が見られることがあります。今までなかったのに、急に次のような様子が見られないか、いつもとちがう様子がみられないか気をつけてみていきましょう。気になる場合は園の方にもお知らせください。



一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。花粉症がある方には少し厳しいかもしれませんが、芽吹く季節に触れて、心もからだも軽くなるかもです。

「あそこまで歩こう」
などとゴールを決め、
励ますことで、がんばる
気持ちも育ちます。

公園まで歩こうね



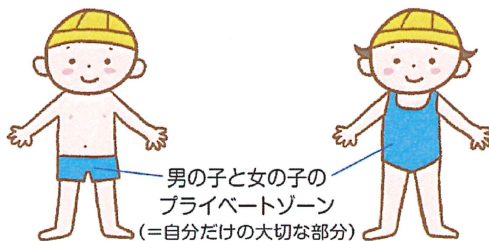
●●2月の感染症（健康状況）●●

- ・はやり目（流行性角結膜炎）・・・1名
- ・突発性発疹・・・1名
- ・発熱・・・27名
- ・嘔吐・下痢・・・11名
- ：咳・鼻水・のどの痛み・・・11名

「いや！」と言うことを教えましょう

自分の体は、自分で守ろう

子どもが成長していくうえで、自分の体に興味をもち、男女の違いに関心を示すのは、自然なことです。興味を示すその時期に、自分の体を大切にすることを教えていきましょう。特に「プライベートゾーン(水着で隠れる場所)」については、人に見せたり、触らせたりしてはいけないことを子どもには教えます。また、さまざまな友達や大人とのかかわりの中で「いやなこと」をされたときに、はっきりと「いや」「やめて」と言うこと、日頃から自分の言葉で意思表示してよいことを教えていきましょう。思いもよらぬ出来事から身を守ることに繋がります。



男の子と女の子の
プライベートゾーン
(=自分だけの大切な部分)

いやなことがあったときは……

もしもいやなことや怖いことがあったとき、だれかに「2人だけの秘密」と言われたとしても、「私(信頼できる大人)」には話すことを約束しておきましょう。「私はいつでも“あなたの味方”だから、あなたが怖い、いやだと思ったことは、必ず話してね」と繰り返し伝えましょう。



気をつけよう！耳の病気



「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日とされています。大切な耳ですが、ふだん、耳のことをあまり気にしていないかもしれませんね。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。



子どもの中耳炎は冬に多くほとんどはカゼによるものです。子どもの耳は発達途中のため、咳によって鼻やのどにいる細菌やウイルスが耳の方までいって発症します。

急性中耳炎

症状は激しい耳の痛みと高熱など。繰り返し中耳炎を起こすと^{しんしゅつせい}滲出性中耳炎になりやすいのできちんと治しましょう。

滲出性中耳炎

症状は痛みや熱はないが、聞こえにくくなったりします。痛みがなくて気づきにくいので耳の聞こえに注意し、気になる時は早めに受診しましょう。

外耳炎

症状は湿疹、かゆみ、耳を触ると痛いなど。むやみに触らないで耳鼻科を受診しましょう。



お子さんの正しい靴選び

～サイズが合っているか定期的に見ましょう～

つまさきのめやす

※一般的な目安です



こどもの足は発育が早い

靴のサイズが小さかったり、足の形に合わない靴は、足の発達を阻害します。一方、大きすぎる靴、動きにくいために子供の行動範囲をせばめてしまいます。一般的に0～1歳代の子の足は3か月でおよそ5mm、幼児の足は6か月で約5mm大きくなるといわれています。定期的に見て確認が必要です。

土踏まずの形成は3歳ごろから..

3歳までは柔らかな足ですが、土踏まずは3歳頃から形成され、4歳～7歳の間に人間の基本的と考えられる動作はほとんどできるようになり、運動量が飛躍的に増え、足の骨も急速に発達します。かかとの痛み、足指の変形、皮膚炎靴ズレなどのトラブルが出やすくなるので注意してあげてください。

甲

足にしっかりフィット

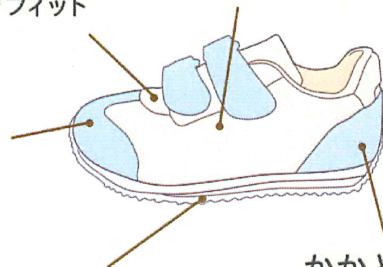
素材

通気性のよいもの

つま先

5～10mm

くらいのゆとり



靴底

親指の付け根部分が柔軟に曲がるもの

かかと

かかと芯がしっかりしたもの