



# ほけんだより

両野こども園

令和3年度

3月号

担当：内田

朝晩の冷え込みは続いていますが、日中の陽ざしは暖かく木々の芽も膨らみ始め、春の訪れを感じられます。インフルエンザの流行は見られませんが、新型コロナウイルスが心配ですね。引き続き、手洗い・うがい・消毒をきちんと行い、換気を心がけましょう。

風の強い日は、

## 花粉に注意！

そろそろ花粉症の季節です。最近では、2～3歳児でも花粉症を発症することが知られています。今まで症状が出なくても、ある年から突然始まることもあるので、目がショボショボしてかゆい、鼻水が止まらないなどの症状が続く場合は、花粉症かもしれません。また、花粉は花粉症だけでなく、ぜん息やアトピー性皮膚炎など、ほかのアレルギー症状を引き起こすこともありますので、早めに受診して対応することが大切です。事前に花粉症だということがわかっているときは、予防薬について医師と相談してみましょう。外あそびの後に手や顔を洗ったり服を着替えたりして、花粉が付いたままにしないような工夫も大切です。



## 3月3日👂耳の日 耳を大切に♪

- ・汚れた手でいじったり傷つけたりしないようにしましょう。
- ・耳元で大きな声を出したり、大きな音でのテレビなどは避けましょう。
- ・鼻をかむ時は、片方ずつゆっくり、しずかにかみましょ。
- ・耳は清潔にしましょう。綿棒や耳かきは、傷つけてしまうため、外側や入口付近の汚れを拭き取るようにしましょう。

## 来年度に向けて！

とまと組さんはいよいよ、4月から小学生。残り1ヶ月の保育園の生活を楽しみ、小学校への意識・期待を高めていきましょう。また、在園児のお子さんは、1つずつ進級。子どもにとって楽しみである反面、環境の変化もあり、心や体が不安定になってしまうことがあります。体調を整え、安定した気持ちで新年度を迎えましょう☆

