



平成31年2月28日

祝昌保育園

祝昌第二保育園

上陽保育園

今年度も、残すところあと1ヶ月となりました。遊んでいるお子様の表情や行動を見ながら4月の様子を思い浮かべると、改めて一人ひとりの成長を実感します。

最後のひと月も、お子様が元気よく健康に過ごし、新年度を迎えられるようにしましょう。

## 花粉が飛び始めています！

花粉症の子どもが増えています。今年は例年より花粉の飛散は多く、昨年よりは少ないという予想です。

花粉は髪の毛や繊維の多い服につきやすいです。外に出るときは、髪の毛をまとめて帽子被ると花粉がつきにくくなります。また、服は上着をつるつとした素材のものにして、玄関で衣服についた花粉を払い落とすのがよいでしょう。うがい・手洗いと共に皮膚が痒くなる人もいるので、顔も一緒に洗うのもお勧めです。



\*花粉の季節の前に、抗アレルギー剤を服用すると、症状が軽くて済むことがあります。気になることがあれば、医師に相談してみましょう。

## 進級・就学を控えて 気持ちが不安定になることがあります。

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の時期です。しかし、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お子様もいます。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。

### 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

### 爪かみ、指しゃぶり

### 吃音(きつおん)、どもり



- 第1音がなめらかにでない、繰り返す、引きのばすなど



## 足育について

足は人間の土台で、足指の筋肉は全身に繋がっています。3歳から7歳が足の発達に一番大切な時期です。足に合った靴を履き、たくさん体を動かしている子どもは、自然と土踏まずができ、正しい歩き方が身につき、姿勢もよくなり、集中力・記憶力も良いといわれています。

### <靴選びのコツ>

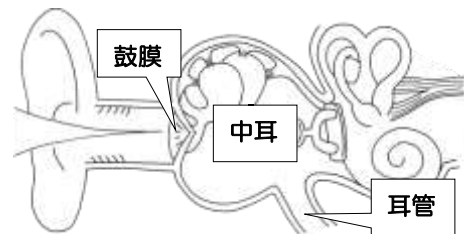


1. 柔らかい靴底…親指の付け根部分が自由に曲がる
2. 足の大きさにあった靴…靴のかかとに足を合わせたときに、つま先に指1本の余裕がある程度
3. つま先が少し上がっている靴…子どもは、自分の目で高低を感じながら少しずつ、つまずかないように歩けるようになります
4. ゴムかマジックベルトで着脱しやすい靴
5. かかとを包み込んでくれる靴…かかとと足首を守ってくれ、足の運びを安定させます

\*足のサイズは立って測ります。子どもは、靴がきついと訴えられないことが多いので、こまめに足の大きさを確認しましょう。

## 中耳炎に注意しましょう！

中耳炎は、細菌が鼓膜の内側の中耳と鼻の奥を結ぶ細い管「耳管」を通して感染することで起こります。子どものうちは耳管が太く短く、傾斜もなだらかなため、中耳炎になりやすいです。



風邪で黄色い粘状の鼻水が出たり、熱が長く続いたりした場合は、中耳炎にも注意しましょう。耳の痛み、耳だれ、耳のつまり感、聞えにくさ、頻回に耳を触る等の症状がある場合は、耳鼻科を受診しましょう。

中耳炎は完治までに1ヶ月程かかるといわれています。こまめに鼻水をかんだり、吸引したりすることをお勧めします。