

ほげんだより 3月

2026年3月号
友田保育園

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻や喉の不調を感じる人もいるかもしれません。あと、少して、進級・卒園。元気にその日を迎えられよう、体も心も整えましょう。

<2月の子どもたちの様子>

感染症は、メッセージでもお知らせしましたが、「インフルエンザB型」が幼児クラスで2名、乳児クラスで8名いました。2月上旬は、1月下旬に続き、腹痛、嘔吐などの胃腸炎症状でのお休みが多くありました。花粉症による鼻水、咳、目の症状のお子様がありました。園内で感染症が出ている期間、発熱した場合は必ず医療機関への受診をお願いしておりますので、ご協力をお願いします。

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、多くのお子様、「1つ大きくなる」と喜びでいっぱい時期です。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お子様もいます。今までなかったのに、急に次の下図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注意してみてください。



- 指しゃぶり
- 爪かみ



吃音

主なチック症状

運動チック

- まばたき
- 首を振る
- 肩をすくめる
- 白目をむく
- 顔をしかめる
- 跳びはねる
- つばを吐く
- 地団駄を踏む
- 体をたたく
- 人や物を触る



音声チック

- せき払い
- 鼻や喉を鳴らす
- 「ア、ア」「オ、オ」など声が出る
- うなり声
- 舌打ち
- 「ばか」など言ってはいけない言葉を発する(汚言症)
- 人の言葉を繰り返す(反響言語)



この時期のお子様は、緊張のせいで心身ともに疲れやすくなっています。お家に帰ったら、ゆっくり休み、お子様のペースで過ごせる時間を意識して作るように心がけましょう。

♥1日5分だけでもお子様と向き合う。ぎゅっと抱きしめるだけでも、お子様の心はぐっと安定します。♥環境の変化を前向きに伝える。「こんなことができるようになるよ」、未来をポジティブに想像できる声掛けが良いです。♥保護者の方自身も無理しない。大人の不安はお子様には伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

アレルギー疾患の発症、予防について(2月号のつづき)

- ① アトピー性皮膚炎の予防:** 皮膚のバリア機能に障害がある状態で、早期に十分な対応がなされず、皮疹の改善が遅れると、食物アレルギーが皮膚に接触しアレルギー反応がおきやすくなります。スキンケアを徹底して行い、皮膚バリア機能を改善し、新たなアレルギー反応を起こさないようにしましょう。
- ② 食物アレルギーの予防:** 離乳食の開始時期を遅らせたり、予防的に除去したりすることは、結果的に食物アレルギーの抗原に対して感じやすくなります。乳幼児期のバラエティー豊かな食生活がアレルギー疾患を予防します。自己判断や血液検査の結果のみを根拠とした食物除去は行わず、医師による正しい診断に基づいて最小限の食事制限を心がけましょう。
- ③ 気管支喘息(きかんしぜんそく)の予防:** 日常生活におけるポイントは、乳児期にRSウイルスやライノウイルスといったウイルス感染を繰り返すと喘息を発症しやすくなるといわれています。そのため、手洗いなど行いウイルス感染を予防することが大切となります。また、アレルギーの原因となるアレルゲンが、乳児期から幼児期にかけて、食物からダニ、ハウスダストなどに変化していくため、ダニ対策を中心とした環境整備が重要。自動車の排気ガスなどに含まれる大気汚染物質も喘息発作のリスクになるため、直接、吸わないように考慮した行動が必要です。さらにアトピー性皮膚炎を発症している場合は、皮膚を炎症がない状態に保つことが皮膚から体内にダニやハウスダストなどの吸入アレルギーが進入するのを防ぎ、喘息の発症予防につながる可能性があると考えられています。

健康調査票について(3月16日配布・必切3月19日)

お子様は、成長する過程で体質が変わることもあります。保育園で健やかに過ごしていただくために、入園時と進級時に「健康調査票」を配布し提出をお願いしています。大人にとって些細な体調の変化も、お子様にとっては大きなこともあります。体調など気になる事など書いて頂いても構いません。お子様にあったケアのお手伝いができると思います。看護師がご家庭にお聞きしたい事を記入した「健康調査票」を配布されたお子様の保護者の方は、そのことに関してのお答えもご記入の上ご提出ください。

つらい花粉症の時期ですが、口腔ケアも心がけましょう

<鼻が詰まると虫歯になりやすい?>

鼻が詰まると、口呼吸になり、口が乾き、唾液の量も減ってしまいます。これにより、虫歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。



3月の予定

<身体測定>

乳児: 3月12日(木)

ぞう組: 3月3日(火)

うさぎ、きりん組: 3月13日(金)

<乳児健診>

3月16日(月)

14:30~

