## 保護者の皆様へ







## 3月 子育て情報誌 バナナだより



令 和 5 年 2 月 2 8 日 社 会 福 祉 法 人 え ど が わ 清 新 お ひ さ ま 保 育 園

## 1年を振り返ってみましょう!

3月になりました。まもなく進級や就学の時期を迎えます。 毎日の生活を振り返って、生活習慣の見直しをしてみましょう。 出来ていること、まだ出来ていない事を親子で一緒に見直して みてはいかがでしょうか。

☆早寝早起きが出来た

☆毎日朝ごはんを食べた

☆外遊びやトイレの後に手を洗っている

☆外で元気に遊んでいる

☆挨拶が出来た

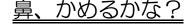
☆テレビやゲームは時間を決めて遊んでいる

☆歯みがきをしている





耳の近くで大きな音を出したり、ふざけてとがった物を入れたり、 子どもが勝手に耳掃除をしたりしていませんか?耳はいろいろな音を 聞いたり、身体のバランスを取ったりする役割をしています。耳の穴は 骨の上に薄い皮膚が付いているだけなので、無理に掃除をすると 傷が付いてしまう事もあります。耳にはもともと耳垢を押し出そうと する力が働いているため、自然に耳の入り口に出てきます。耳を傷つけ ない為にも、掃除のしすぎには気をつけましょう。





風邪の治りかけなどに出る鼻水は、放っておくと鼻が 詰まってしまい口で呼吸をすることで口が渇いて、 咳が出やすくなります。ティッシュを鼻に当て、

片方の鼻の穴を押さえて、鼻から息を出すようにして 鼻をかみましょう。「フン」、「フーン」、「いちにのさーん」などと 声をかけ、息を出すタイミングをとってあげるといいでしょう。

## かかりつけ医の大切さ

子どもの成長や病気の事を気軽に相談したり、普段の健康状態や それまでの病歴、生活パターンの支援やアドバイスをしてくれるのが "かかりつけ医"です。選び方としては…

- 家の近くにある
- ・症状や治療法の分かりやすい説明がある
- ・自宅でのケアや予防の指導をしてくれる
- ・医師との相性が良い などがあります。

乳幼児の場合は、病状の変化が激しく

自分で症状を訴える事が難しいので、病気かな?と思ったら、 どんな病気でも真っ先に相談できるお医者さんがいれば、安心ですね。

