

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28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もいいかもしれません。

- ☆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



### 3月3日は『耳の日』です！

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こともあります。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。耳を傷つけないためにも、掃除のしすぎには気をつけましょう。

### 鼻、かめるかな？

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う口で呼吸をすることで口が渴いて、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。

