

ほけんだより 3月

2026年3月1日 晴見保育園

寒さが和らぎ、日差しの温かさに春の気配を感じられるようになってきました。今年度もあと1か月。子どもたちの表情や行動に、あらためて大きな成長を実感しています。

進級・進学に向けて、ワクワクしている子どももいれば、気持ちが不安定になる子どももいます。体も心も整えて元気に新年度を迎えられるよう、それぞれのペースに合わせて見守っていきましょう。気になることがありましたらご相談ください。

耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

生活リズムを身に つけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までは寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ② 朝ごはんを食べよう！**
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ うんちは清んだかな？**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ の心の ケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子ども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」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
 - ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- 新しい春に向けて、
親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

| 感謝をあらわす言葉たち | |
|-------------|--------------|
| ありがとう | いつも頼りにしてるよ |
| お世話になりました | いただきます |
| ごちそうさま | 助かったよ |
| うれしい | おかげさまで |
| 美味しかったよ | さすが！ |
| | 参考になったよ |
| | 元気もらったよ |
| | 光栄です |
| | あなたがいるから頑張れる |
| | また遊ぼう |

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

3月の0歳児健診

3月12日(木)
9:30~の予定です

