

# ほけんだより 3月

寒さも和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。今年度も残すところ1か月になりました。ゆり組さんにとっては保育園生活も最後の月になります。進級や就学に備えて規則正しい生活を心がけ、みんなで元気に新年度を迎えられるよう、このひと月を大切に過ごしましょう。



## 耳を大切にしよう

耳には大きな役割がふたつあります。ひとつは音を聞く役割、もうひとつは体のバランスをとる役割です。子どもはちょっとした不注意が中耳炎、外耳炎の原因になることもありますので、日ごろから気をつけるようにしましょう。

## 耳を守るために

- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳をたたかない。
- 鼻をかむときは片方ずつ。
- 耳掃除をする。

※耳あかが見えていても取りづらいときは無理をせず、耳鼻科を受診しましょう。



## 子どもの食事について



幼児は体の割に多くのカロリーを必要とします。3~5才くらいの子供は1日に1200~1400カロリー位が目安とされています。量としては1回に大人半分の量+間食1~2回です。しかし、食べる量は個人差があり、小食な子、食欲旺盛な子、ムラ食いの子と様々です。母子手帳の「乳幼児身体発育曲線」の範囲内で発育に問題がなければ「それがその子の食べる量」と考えて大丈夫です。ただ、食べすぎの子はよくかまずに丸のみしてしていることが多いので早食いになりがちです。早食いすると脳がなかなか満足感を得られず、いつまでも食べ物を欲しがってしまいます。食事の時間は30分と決め、大人が食べ方を見せたり、「モグモグ」と声をかけたりしながら食べる見本を見せるようにしましょう。それでも欲しがらる場合には、ルールを決めましょう。おかわりは1回まで、「ごちそうさま」をしたら終わり、はみがきをしたら終わり等。また、身体面の不安や、睡眠、便秘など気になることがある場合は、かかりつけの医師や保健師さんなどに相談されることをおすすめします。

## 進級・進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、多くの子ども達が「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。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子どももいます。

今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、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。

指しゃぶり・つめかみ



どもり



チツク



- 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

## ~小学校に入学するまえに~ (ゆり組)

☆歯科(虫歯治療やフッ素塗布など)や眼科(物の見方が気になる、弱視など)、気になるところは、小学校入学までに診察を受けるようにしましょう。

☆自分の体調が悪い所や痛い事をしっかり言葉で伝えられるようにしておきましょう。

☆早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんとつけましょう。