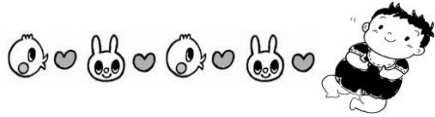


3月の保健だよ!

名東保育園
令和3年3月22日発行



新型コロナウイルス禍の一年間、子どもたちや保護者の方には、感染予防対策に多くのご協力いただけてきました。ありがとうございます。園での交流も最少にする中、早く収束してほしいと願うばかりです。そんな中であっても、“今”を大切に過ごしている子どもたち。この一年の成長を嬉しく思います。



ほけんのはなし



< くじら組「大切な自分」のはなし >

からだを大事に思える事は、自己肯定感に欠かせないものです。卒園前のくじら組さんへ向けて、3月は「大切な自分」のはなしです。



望まれて生まれてきたという「おかあさんとみる性の本」を題材にしました。この中の精子と受精の話は抜き、おかあさんのおなかにある卵の話をし「ぼくが、ぼくであることが一番うれしい！」と最後に言います。生まれた頃の様子をご家庭でも聞かせてあげてくださいね。



絵本で、「水着で隠れている所は大切な場所」「こわい、いたい、など嫌な気持ちがあるタッチは言ってね。」と話します。「嬉しいタッチは、お母さんの抱っこ、友だちと手をつなぐ、園のお昼寝のトントン」などを「ホッとする。あったかい。」と表現。「自分の体は自分のもの、自分のも自分のもの」で終わります。自分も周りの人も大事に思える事に繋がってほしいと思います。



< いるか組・しろくま組は、「おへそのお話」をしました。 >

みんな持っている「だいじなもの、おへそ。」お腹の中の赤ちゃんの絵を見て、「お母さんと繋がっていたんだ」「おへそから“えいよう”をもらうんだよ。」「お母さんのご飯を食べて大きくなる。」と口々に言います。



みんなに祝福されて生まれる話では、「うちにも赤ちゃんいる!」「お母さんのお腹を“いいこいいこ”(なでた)したよ」と教えてくれる子もいました。

子どもの花粉症

症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ

治療

- 市販薬ではなく、かかりつけ医で症状に合った治療を受けましょう。



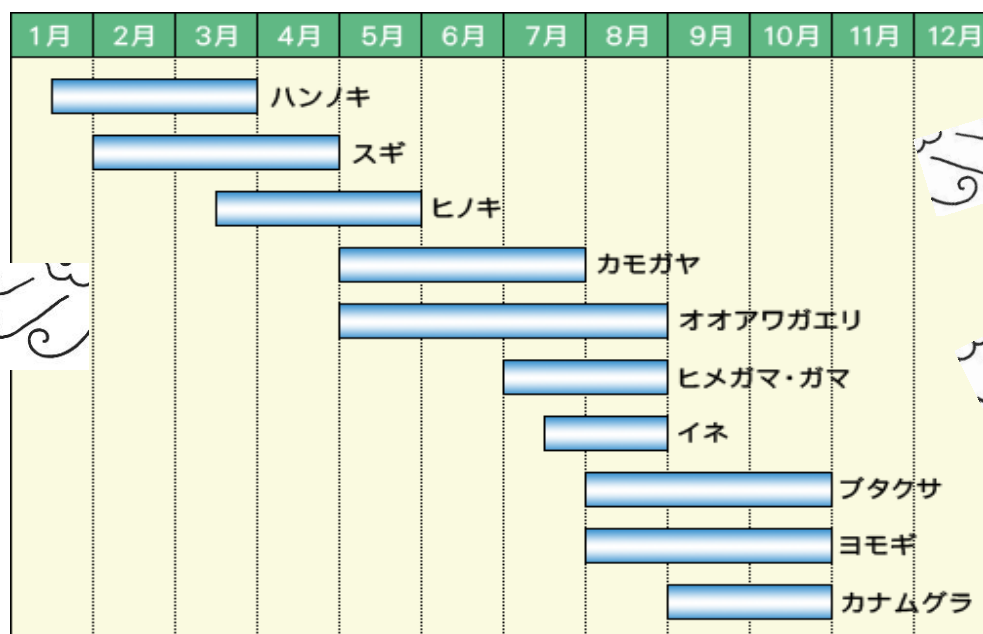
花粉がよく飛ぶ時

- 雨の翌日、よく晴れた日
- 風が強く空気が乾燥した日
- 気温の高い日
- 朝7時～午後1時頃

□呼吸

集中力の低下

副鼻腔炎



～生活～

- ビタミンA・C・Eが免疫をあげ、粘膜の潤いを保つ。
 - 鮭、にんじん、かぼちゃ etc
- ウール、フリースなどは、花粉がつきやすい。
 - ツルツル素材
- 手洗い、うがい、マスク、衣類や洗濯物についての花粉をよく落とす。

花粉症に対する生活はPM2.5や黄砂にも当てはまります。

PM2.5



粒径が非常に小さいため、肺の奥まで入りやすい。
咳、のど・目の痛み・ぜんそくの悪化などが心配されます。日本気象協会などから注意喚起情報が確認できます。

3月～5月が要注意

車の排気ガス、工場の排煙、火山灰たばこやストーブなども原因に。

黄砂

中国大陸内陸部の砂漠など乾燥地域で風に巻き上げられた砂や塵。直接的なアレルギー物質ではありませんが、**アレルギーのような症状や、花粉症等のアレルギーを悪化**させたりする事も懸念されています。

コロナウィルス感染予防で換気を行っているところですが、園でも注意喚起情報を確認していきます。

大陸から日本に吹く風向きは、2月～4月が要

～予防接種について～

まずは母子手帳の確認から...

- ① 1歳になったら、一期MRワクチン(麻疹・風疹)。
- ② 4種混合ワクチン 一期3回、1年後に一期追加があります。
- ③ 日本脳炎 3歳になったら受けましょう。一期の初回は2回、1年後に追加があります。
- ④ くじら組さんは、二期MRワクチンを3月31日までに受けましょう。
- ⑤ ロタウィルスの予防接種が定期摂取になりました。

※4月に予防接種記録表を一度お返しします。追加記入、訂正をお願いします。

