



令和4年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、起きる時間や寝る時間など今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。



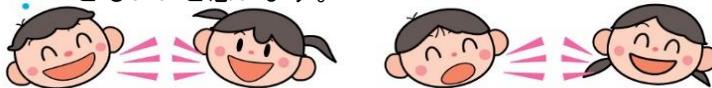
## 3月3日は耳の日

0～4歳は、ことばを覚える重要な時期。このとき耳が聞こえづらい状態だと、ことばや発音等の習得が難しくなります。

また、耳と鼻はつながっていて、鼻がつまったりすると目やにが出たり、口で呼吸をすることが多くなり喉が乾燥しウィルスが付着し感染症にかかることもあります。

中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあり、子どもの耳の健康について、日ごろから気をつけてみてあげましょう。

心配なことは専門医療機関に相談してみることもいいと思います。



### 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

<p>鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!</p> 	<p>かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている</p>  <p>→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い</p>
<p>鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る</p>  <p>→急性中耳炎の疑い</p>	<p>いつも目やにや鼻水が出ている</p>  <p>→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い</p>

## 1年間で こんなに大きくなりました

身長	4月	2月	ふえた分
きく組	110.3 cm	116.5 cm	+6.2 cm
ひまわり組	104.1 cm	110.3 cm	+6.2 cm
たんぼぼ組	95.6 cm	102.2 cm	+6.6 cm
ちゅうりっぷ組	86.3 cm	93.1 cm	+6.8 cm

体重	4月	2月	ふえた分
きく組	19.7 kg	23.1 kg	+3.4 kg
ひまわり組	17.1 kg	19.1 kg	+2.0 kg
たんぼぼ組	14.4 kg	16.3 kg	+1.9 kg
ちゅうりっぷ組	12.6 kg	14.2 kg	+1.6 kg

## 1年間の反省をしてみよう

1年間健康に過ごせましたか？お父さまと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみましょう。  
✓できなかったところは進学進級してからの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

