3月 ほけんだより

令和７年３月１日　バンビ保育園

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいになった１年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。こどもたちは４月からの進級、入園を前にワクワクしている様子が見られます。４月から新たな気持ちでスタートできるように、生活習慣を見直し、病気やケガに気をつけて残りの日々も楽しく過ごしましょう。

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはん作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友達。他にも思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言った方も言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。また、３月９日は「サンキューの日」。この機会に普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。

耳の日

外耳炎　主な症状…耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪いなど

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあれば、耳掃除の際についた傷から感染することもあります。

中耳炎　主な症状…耳の痛み、耳だれ、発熱、聞こえが悪い

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

耳あかが見えていても取りづらいときは、耳鼻科を受診しましょう

肥満は生活習慣病の原因になりやすい

原因として・・・豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性たんぱく質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

こんな食べ方をしてませんか？・・・朝食が少ない・糖分や油が多いものをよく食べる・インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる・よくかまない・早食い、ながら食いをする

R6 年４月～R7 年２月までの１年間の感染症状況をまとめてみました。

令和６年度	４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月		合計
突発性発疹	１名								１名				２名
プール熱					１名								１名
ヘルパンギーナ			３名										３名
マイコプラズマ			１名		２名		１名						４名
水疱瘡									２名	３名	12名		17名
溶連菌	３名		１名										４名
ウイルス性胃腸炎	１名	３名					１名						５名
新型コロナウイルス		１名	２名	４名									７名
RS ウィルス			６名	４名	１名								11名
アデノウィルス		１名				５名				１名	１名		８名
手足口病					２名	５名							７名
インフルエンザ						２名	41名		２名		１名		46名
流行性結膜炎													０名