

# ほけんだより



早くも寒さが緩み始め、穏やかな日差しに玄関先の河津桜が喜んでいるようです。春の季語に「水温む(みずぬるむ)」という言葉がありますが、水道から流れてくる水の感触からも、厳しい冷たさがひと段落した事を感じます。河津桜の次はいよいよソメイヨシノが3月20日頃から開花し始めるそうです。季節はすっかり春ですね。3月は旧暦で「弥生(やよい)」とも言います。弥(いや)は「いよいよ、ますます」、生(おい)は「生い茂る」を意味し、元々は草木が芽吹く事を弥生(いやおい)と言っていたものが転じたそうです。窓から見える風景が、モノトーンから、次第に薄いグリーンやピンクのパステル調の色彩に変わってきました。まさに、弥生(やよい)ですね。

3月3日は女の子の健やかな健康と成長を願う「ひな祭り」です。ももの花が咲く頃に行われるので「ももの節句」とも言われます。ひな祭りの原型は、土や紙で作った人形に穢れ(けがれ)を移し川に流して邪気払いをする「流し雛」と言われています。時代とともに、人形作りの技術が発展し、立派な人形が作られるようになり、川に流すのではなく飾る習慣になったと言われています。

子ども達が健康に過ごせるよう、1年間様々な形でご協力を頂きありがとうございました。子ども達は、この1年で身体も心も一回り大きくなり、色々な事が出来るようになりました。ぜひご家庭でも頑張りをたくさん褒めてあげてください。来年度も引き続きよろしく願い致します



## 感染症情報

インフルエンザ(B型)

25名



※4・5歳児クラスを中心に2月5日～の2週間で一気にインフルエンザが広がりました。

全国的な流行の波は、ようやく減少傾向に転じています。『医師の意見書』の提出不要は一時的な措置となっています。

※早くもスギ花粉の飛散が始まりました。今シーズンもスギ・ヒノキ共に花粉の飛散量は多い予想となっています。子ども達の間でも、目の痒みや鼻水、くしゃみ等花粉症の症状を強く訴える子が増えてきています。疑わしい症状が出ている場合には、小児科や耳鼻科、眼科を受診し、薬を使いながら少しでも快適に過ごせると良いですね。

## がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

### ハグでみんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



### なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

.....

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

## 入学前に チャレンジ！



**春** から新1年生！ お子さんにぜひチャレンジしてほしいことは…

### ● 早寝早起きをする ●

学校に行く時間に、スッキリ起きられるようになってほしいですね。まずは、テレビを消す時間を決めたり夕食を早めに済ますなど、落ち着いて眠る環境づくりをしてあげてください。

### ● 朝ごはんを毎日食べる ●

ゆっくり寝かせてあげたいという気持ちもありますが、朝ごはんは1日の元気の源。少し早めに起こして食べる習慣をつけておきましょう。

### ● あいさつをする ●

「ありがとう」「ごめんさい」「おはよう」と言えていますか？

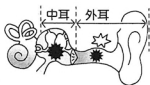
おうちの方も意識

して口にしてみて

ください。



## 注意！ 子どもの耳のトラブル



### 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るが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

### 中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

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。

