



# ほけんだより

保育園神田ベアーズ  
令和3年度 3月号



寒暖差はありますが、草花が咲き始め、日ごとに春を感じるようになりました。1年間子どもたちひとりひとりとお話しをし、遊ぶ姿を見ていて、改めて大きな成長を感じ、うれしく思います。

これまで感染対策にご協力いただきありがとうございます。オミクロン株がより多くの年齢に広がりやすく、まだまだマスクの手放せない状況で注意が必要です。

引き続き手洗い、うがい、マスク着用等を行ない、みなさまが元気に新年度を迎えられるよう、あとひと月を大切に過ごしましょう。



## こどもの花粉症

乳幼児でも花粉症にかかることがあります。

季節性アレルギー（スギやヒノキ、ブタクサなどの花粉症）

通年性アレルギー（ダニ、ハウスダストなど）

症状：水のような鼻水が止まらない、目のかゆみ、肌荒れなど

対策：花粉飛散情報を参考に、花粉に触れる機会を減らす

『外出後は、外で衣服の表面をはらい、屋内へ入る』

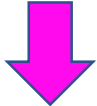
『手洗い・うがい・洗顔をする』

『網戸の掃除、カーテンの洗濯、空気清浄機の使用』

『モップ、掃除用シートをかけてから掃除機を使用』

『外干しを控える、外干しした洗濯物や布団は、取り込む前にしっかりはらう』

『腸内環境を整える』



### 『免疫力アップの食材』

温かい具材たっぷりのみそ汁やスープを取り入れ、腸内環境を整えることで、免疫力をあげられると病気から体を守ることにつながります。便秘解消にもつながりやすいです。



からだの成長に必要な、『あか・き・みどりの食材』って何だろう？

左の絵本がとてもわかりやすく、食育につながります。レンジャーの絵と食材の写真を借りて、パーテーションに貼っています。



### 主な花粉の飛散時期



◎鼻水、鼻づまり ◎くしゃみ



◎のどや皮膚のかゆみ ◎目のかゆみ、充血





## ～こころに3つの栄養を～

もうすぐ進級・進学を迎えます。

一つ大きくなる喜びと同時に、気持ちが不安定になることがあります。

爪をかむ・指しゃぶり・後追い・言葉がうまく出せない・抱っこを求めいつも以上に泣く、など

例えばこんな変化が原因のこともあります。

進級・進学

『もうすぐ1年生（〇組）でしょ』



部屋が変わるだけでも不安を感じ、心の負担になることもあります

きょうだい生まれた

『お兄（姉）ちゃんなんだから』



赤ちゃんばかり注目されているようでさびしく感じることもあります

### ・・・3つの『たくさん』で心の栄養に・・・

たくさんほめる  
行動を勇気づける

たくさん  
大好きを伝える

たくさん  
だきしめる

一番大きくてもまだ6歳。まだまだ甘えたい気持ちはたくさんありますね。

不安定な様子が無くても、これらの言葉を伝えてあげることが大切です。

もちろん危険な事、やってほしくない事はしっかり伝える必要はあります。

『良いところ』も『少しなおしてもらいたいところ』も『全て合わせてあなた』。

あなたが大好きと『大切にされている安心感』が土台となり、

これからも今まで以上にたくさんすることに挑戦して、成長していくことを願っています。



### ～大人にも心の栄養を～

1年間できることが増えて、ご家庭でも成長を感じていることと思います。

『イヤイヤ期は、チャレンジ期』という言葉を目にしました。

私事ですが、子どもがチャレンジ期の真っ只中。。。

『自分で考えたい、今集中して〇〇に挑戦したい』子どもの思いと

『早くご飯をたべて、お風呂に入ってほしい』親の願望と都合。

今までは「終わったら絵本たくさん読めるよ」等についてきてくれていたことも、なかなか難しい。

仕事をしながら子育てや家事をするのは、なかなか大変で、時間に追われてしまいます。

いつもは笑って過ごせることも、余裕がない時は見過ごせないこともあるかもしれません。

あまり「早く」と言いたくない、怒りたくないのに、結局言ってしまう後悔することもあります。

余裕がない時こそ、保護者の方も心の栄養を。少ない時間でも

「おつかれさま」とリラックスできる自分だけの時間を用意してあげてください。

