

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。進級、進学に向け、子どもたちの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を切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。お子さまと一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。

### 《2月の感染症情報》

感染症報告はありませんでした

### よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。

理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。食事の時など座る時は、足の裏全体が床に着くよう、正しい姿勢を心がけましょう。

ボディバランスが保たれ、ケガの予防や不調の改善になります。お子様だけでなく大人の方にもおすすめです。すぐに効果が出るわけではありませんが、日頃からお子様とお互いに意識してみるのも良いですね。

### 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

### 爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

#### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

#### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

### 《お知らせ》

ぞう・きりんぐみで行っていた食後の歯磨きは、『新型コロナウイルス感染症対応ガイドブック』に基づき検討した結果、中止することといたしました。これまでご協力ありがとうございました。