

# 3月 保健だより

2025年3月号  
ひむろこだま保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣類の調節をしましょう。また4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めにすませましょう。



## 今月の目標

- 耳を大切にしましょう。
- 外出後、食事前などは石鹸でしっかり手を洗いましょう。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月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
- 友達と仲良くあそぶことができた



## MR(麻疹、風疹混合ワクチン)について

第2期は小学校入学前の1年間に受けます。万一、この一年間に接種しなかった場合は定期接種扱いとならず、接種費用も自己負担となりますので、現びわ組さんでまだ接種していない場合は、急いで接種しましょう。

冬期は感染症などがはやり、発熱などで予防接種が予約通りに接種できないことがありますので、現くり組さんは、びわ組さんになった4月～夏頃までに接種することをおすすめします。

## いいウンチを作るには？

• 大腸は寝てる間は休んでいて、朝起きると動き出します。中でも朝食後は最も蠕動（ぜんどう）運動が盛んです。この身体に本来備わっている機能を取り戻すことで便秘の改善も期待できます。そのためには規則正しい生活が大切です。また、大腸の蠕動運動を促進するには、少し汗をかくような運動も効果的です。

## 感染性胃腸炎が流行しています

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の事が多く、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。嘔吐物は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

嘔吐下痢が24時間以内に複数回ある場合や、体温がいつもより高いなどの症状がみられる場合、食欲がなく、機嫌が悪い、元気がないなどの症状がみられる場合は登園を控えるのが望ましいです。