

ほけんだより

3月号

2026年3月2日
野上あゆみ保育園



いつも元気な子どもたちですが、卒園や退園、進級を前に何となく不安な気持ちになるようです。こんな時にお勧めしているのは、“くすぐり合い”等の触れ合う事が出来、笑う事ができる遊びです。

触れ合う事で・・・家族の一員であるという安心感を共有しあうことが出来ます。大人にも子どもにも必要な愛情表現になるのではないのでしょうか。

笑う事で・・・脳が刺激され、神経に伝わり免疫機能ホルモンが分泌され、ナチュラルキラー細胞が活性化されます。これは、細菌感染した細胞や癌細胞を死滅させる働きがあります。また、鎮静作用のあるホルモンも分泌されます。

遊んであげなければと・・・思わなくても、膝の上で絵本を読んだり、仕上げ磨きや手をつないで歩いたりする事で触れ合いは出来ますね。

笑いにも色々ありますが・・・

不思議なことに作り笑いによっても効果があるようです。

病気ではなく笑いを感染させたいですね。

こちょ
こちょ～



予防接種の受け忘れはありませんか？

5歳児クラス麻疹風疹2期は令和8年3月31日まで
1歳児クラス水痘2回目は**3歳の誕生日前日**まで
0歳児クラス麻疹風疹第1期は**2歳の誕生日前日**までです。
ご注意ください。

3月3日は耳の日

- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳そうじは綿棒で耳の入り口をふき取る程度に行う
- ・鼻はすすらず、かむ習慣をつける



< 上手な鼻のかみ方 >

- ・しっかり口から息を吸う
- ・片方の鼻を押さえて片方ずつかむ
- ・ゆっくり少しずつかむ
- ・最後まで強くかみすぎない

< 鼻のかみ方の教え方 >

- ①ろうそくを消すように口で“ふーっ”と吐くことを教えます。
- ②空気が出ることを覚えたら、口を閉じて“ふーっ”と鼻から息をします。
- ③テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。
- ④大きく息を吸って口を閉じ、片鼻を押さえて反対側の鼻の息でティッシュを飛ばします。 参照) はやかわこどもクリニックHP