



すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和8年2月27日発行

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級です。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えましょう。

この1年間で日々心も体も成長したと思います。来年度も充実した1年になりますようよく食べ、よく眠り、体を動かして元気いっぱいにご過ごしていきましょう！



新しい環境に備え親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサインのときがあります。安心できる時間を増やすことが大切です。

♥1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。



♥環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声掛けが◎です。



♥大人の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいものです。深呼吸をするなど大人自身の心を整える時間を大切にしましょう。



“新しい春、に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう”



3月3日耳の日です。耳を大切に！

3月3日は耳の日



正しい耳そうじのしかたは？

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをしようと、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする

「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。



毎日の健康観察、体調管理など保護者の方には御協力をいただきありがとうございました。来年度も笑顔いっぱいに登園してくれる姿を楽しみにしています

看護師 奈須

