



令和5年3月1日 深谷市立幼稚園

少しずつ寒さが和らぎ、柔らかな春の日差しを感じる日が増えてきました。子どもたちは、たくさんの経験を通して、1年前より心も身体もぐんと成長しています。この1年で頑張ったことや楽しかったこと、できるようになったことなどを、お子さまと一緒に思い返す機会をもつのも素敵ですね。

今年度は新型コロナウイルス感染症で制限がかかる中でも、各園で工夫をしながら、少しずつ行事などが楽しめた1年でした。今年度も1年、お子さまの健康管理や感染症の拡大予防等、様々な保健活動にご理解・ご協力いただき、本当にありがとうございました。



今月のちょっとみて・みて!

★☆ お子さまと一緒に読んでみてください。ホルモンや脳の話は少し難しいので、優しく上手に伝えてあげてくださいね◎☆☆

ありがとうございますは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていきますか？感謝の言葉を言うと、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



セロトニン
こころのバランスを整える

エンドルフィン
いたみや痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
しあわせな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強や遊びに集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉です。「ありがとう」って今日は何回言ったでしょうか？



花粉症 早めの対策がオススメです



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



鼻の薬、上手に使いましょう

アレルギー性鼻炎などで、鼻の中に直接注入する薬が処方されることがあります。薬を使うときには、大人が真剣な顔になりがちなので、笑顔で安心させてあげましょう。



1 鼻の中をきれいにする

鼻の粘膜に薬がしっかり届くよう、最初に鼻をかませます。また、大人は手をきれいに洗い、清潔な手で薬を扱わせましょう。

2 鼻の中に薬を入れる

●噴霧（スプレー）タイプ

いすやソファ、膝の上に座った状態で、鼻に点鼻薬の先端を差し込み、噴射（スプレー）します。

●滴下タイプ

少し頭が低くなるようにあお向けに寝かせ、鼻の中に薬を入れます。薬が行き渡るよう、しばらくそのままじっと待ちましょう。

※使用後は、点鼻薬の容器の先端をティッシュペーパーなどでぬぐいます。



5歳児 保護者の皆様へ

小学校に入学するまでは保護者と行動することが多いので、事故にあう件数は少ないのですが、入学後すぐの7歳時には、単独で登下校や、遊びに行くことが増え、危険を察知できずに事故が増えるようです。ただし、単独行動を繰り返すことで徐々に危険察知能力が磨かれていくため、8歳以降は事故が減る傾向にあります。



「お子さんと一緒に、通学路を中心に危険な個所を確認しながら歩いてみる」など、入学前には事故防止のための練習を行っててください。



交通事故防止 入学前に！！練習を