

# ほげんだより 3月

社会福祉法人ほほえみ福祉会ほほえみ保育園

令和8年3月2日

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいます。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



耳の近くをたたかない



鼻をかむときは片方ずつ



耳元で大声を出さない



耳に異物を入れない

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

### 感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

お世話になりました

助かったよ

参考になったよ

ごちそうさま

元気をもらったよ

一緒のクラスでよかった

さすがり!

うれしい おかげさまで

あなたがいるから頑張れる

美味しかったよ



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

## 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。安心できる時間を増やすことが大切です。

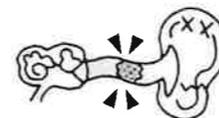
### おすすすめ心のケア

- ♥ 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かけが◎です。
  - ♥ 保護者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。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- .....
- 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。



## 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すると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、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。

体調不良やけがの際にはお忙しいところお迎えにきていただきありがとうございました。