



沢山積もった雪も少しずつ溶けてきて、日中は暖かさを感じられる日も増えてきましたね。季節の変わり目などで体調を崩しやすい時期なので気を付けて過ごしていきましょう！

そして、今年度も残りわずかとなりました。新たな環境へのワクワクやドキドキがお子さまからも伝わってきます。松村歯科長岡診療所、まつむら第二歯科共に、小学生のお預かりも大歓迎です♪ またひとつお兄さん・お姉さんになったお子さまに会えるのを保育士一同楽しみにしています！



3月3日はひな祭りです。ひな祭りが近くなるとスーパーでひなあられが売っていたり、保育園や幼稚園の給食でもひなあられやひな祭りにちなんだメニューが出たりする所も多いと思います。ひなあられは4色(桃・緑・黄・白)あり、ひとつひとつに意味が込められています。この4色は四季(春夏秋冬)を表しており“子どもたちが一年を通して元気に過ごせるように”という願いが込められています。

桃⇨桜の花を連想させ、幸福や春の訪れを表す。

緑⇨若葉を象徴し、健康や成長を願う。

黄⇨秋の稲穂や落ち葉を連想させ、1年を通しての幸せを願う。

白⇨雪を表し、清らかさや純潔を意味する。



ひなあられを食べる機会があった際には、お子さまとの会話のひとつとして楽しんでみてはいかがでしょうか♪



～子どもの集中力～

一般的に、子どもの集中力は年齢+1分(または年齢×1分)と言われています。集中力に関わってくる脳の前頭前野は、おおむね10歳までは未発達で、この前頭前野の発達とともに集中力も高まっていきます。また乳幼児期は特に、目に映るもの全てが新鮮で、興味関心の対象が多いことから集中が途切れやすいとも言われています。

～年齢による集中の違い～

★0～3歳…感覚的集中(触れる、見る、聞くなど五感で集中する)

この時期におすすめなのが、メリーや音の鳴るおもちゃ、仕掛け玩具、仕掛け絵本などです。音や動きに反応し、“これはなんだろう”と目で見て触って確かめる中で集中力が育まれていきます。お子さまをお預かりする中で、保護者の方と離れ最初は泣いていたお子さまも、電源を入れて走るプラレールやボタンを押すとキャラクターが飛び出てくる仕掛け玩具に反応し、ピタッと泣き止みじーっと見たり触ったりして遊び始めることもあります。

★3～6歳…活動的集中(興味を持ったことに対して自分でやってみる・調べてみる)

個人差ありますが、3歳を超えたあたりから一つのことに集中する時間が急激に長くなっていくそうです。この時期におすすめなのが、パズルや粘土、塗り絵、子どもの興味があるものに特化した図鑑などです。好きなこと、興味を持ったことをとことん追求していく中で、集中力が育まれていきます。短い時間の中でとても深い集中力を発揮します。短い集中の積み重ねや経験を通して、様々なことへの興味を広げていきます。ぜひ、お子さまが興味を持ったことについてたくさん質問したり一緒に追求したりし集中力アップに繋げていきましょう♪



～中耳炎に気を付けよう～

3月3日は耳の日(みみの日)とも言われています。子どもの耳の病気の一つとして中耳炎があげられます。中耳炎は0～2歳児の乳幼児によくみられ、小学校に上がるまでに6～7割のお子さまが経験する身近なものでもあります。

0～2歳児が中耳炎になりやすい理由は、耳管(じかん)の発達が関係しています。鼻の奥と中耳をつなぐトンネルである耳管が大人に比べて太く、水平に近いため喉からの細菌やウイルスが簡単に中耳に潜入してしまいます。そうすることで、炎症を起こし中耳炎になってしまいます。

中耳炎の症状には発熱、耳の痛み、耳だれなどがあります。高熱が下がらない、わけもなく不機嫌な時や泣き止まない時、耳を気にして触る、耳を触ると嫌がるなどの症状がみられる場合には中耳炎の可能性があります。このような症状が見られたら病院を受診しましょう。

中耳炎には急性中耳炎や滲出性(しんしゅつせい)中耳炎もあります。

・急性中耳炎…鼻や口から入ったウイルスや細菌が耳管を通して中耳で炎症を起こす。耳の痛み、発熱、耳の詰まり、耳だれなどの症状が挙げられる。

・滲出性中耳炎…鼓膜の奥(中耳)に水(滲出液)がたまる病気。呼びかけた時に反応がないなどの聞こえづらさが挙げられる。

中耳炎は風邪と間違いやすくもありますが、放っておくと重症化してしまう可能性もあります。中耳炎予防には鼻水をこまめにケアすることが大切です。自分で鼻水をかめるお子さまは鼻水をかみ、自分で鼻水をかむのが難しいお子さまは鼻吸引器などで吸引しましょう。少しでも気になる症状があればすぐに診てもらい、耳の健康を守っていきましょう！

～正しい手洗いうがいで健康に過ごそう～

健康維持のために欠かせないのが手洗いうがいです。日常生活の一つとして行っている手洗いうがいですが、今一度正しい手洗いうがいについて理解を深め健康を守りましょう。手指の表面には常に菌が生息しています。常在菌によってつくられた皮脂膜が悪玉菌を抑制するバリア機能の役割をしています。洗いすぎてもきれいな常在菌を失ってしまうため注意が必要です。

～正しい手洗い～

- 1, まず流水で手を洗う。
- 2, 石鹸を付けしっかり泡立てる。
(泡石鹸の場合は泡立て不要)
- 3, 手のひら、手の甲をこすり、指の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗う。
- 4, 親指は反対の手でねじるようにして洗う。
- 5, 指先つめの間は、手のひらの上でクルクルと円を描くように洗う。
- 6, 手首は反対の手でねじるように洗う。
- 7, 流水でしっかりと洗い流す。

子どもに楽しく手洗いの仕方を伝えられる手洗いソングもたくさんあります。中でも「もしもしカメよ」は私のおすすめです！ぜひ調べてみてください♪

～正しいうがい～

- 1, 水を口の中に半分ほど含む。
- 2, 正面を向いたまま“ブクブク”し吐き出す。
- 3, もう一度口に水を含み顔を上に上げ“ガラガラ”し吐き出す。
- 4, 2と3を2, 3回繰り返す。

