

桜のつぼみが膨らみ始め、春の訪れを感じるようになりました。2月上旬からインフルエンザが流行り、最近では溶連菌感染症が確認されています。手洗いや栄養や休養をしっかりととり、卒園・進級へ向けて体調を整えていきましょう。

## ふ〜んではなをかむ練習からはじめましょう

### 鼻から息を吹いてみる

「お鼻からフーンって吹くよ」  
と声をかけて息を吹き出させます  
ティッシュペーパーを使うのもおすすめです。



### 片方ふさいで拭いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、  
片方の鼻の穴を塞いで優しく息を吹くよう声をかけます。  
上手になったらティッシュペーパーを当てて鼻をかみます。



## テレビなどの動画を長時間みせていませんか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。日本小児科学会がどうつきあうか6つのアドバイスを出しています。

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② つけっぱなしはNG！見たら消す！
- ③ 乳幼児に一人で見せない！  
大人と一緒に歌ったり子どもの問いかけに答えることが大切。
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にも、付き合い方を教える。
- ⑥ 子ども部屋に置かない。



## 年長児 MR 追加接種をお願いします

年長児は3月末までにMR（麻疹・風疹混合）ワクチンの2期追加接種の時期です。MRワクチンは、生後12～24か月の間に1回目、5～7歳の間に2回目の定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関で接種（無料）を受けるようにしてください。

**【麻疹】**とても感染力が強く、免疫を持たない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎等重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

**【風疹】**子どもの場合は数日で治りますが、大人は重症化することがあります。妊婦が感染すると「先天性風疹症候群」という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐために予防接種が重要です。今年に入り、麻疹の報告数が速いスピードで増えています。人混みではマスクをして、感染対策をしっかりしていきましょう。

## うんちのはなし 🍌

4～5歳児くらいになると、食べ物が消化されるには唾液や胃液が働くことや小腸、大腸の働きによりうんちへ変化すること、ばい菌が体内に入ることにより、消化や吸収が妨げられ下痢になることなどが理解できるようになります。からだの作りの理解を深めることもできるので、以下のような意図も含めて、ご家庭で食べ物や体について話してみるのもいいですね。

- ① 自分のからだに興味を持ち、健康なからだを作るための知識を身につける。
- ② 便の状態を観察し、健康のバロメーターとして自分のからだの異変に気づき、他者に伝えることができる。
- ③ 手洗いの大切さを知る。