



2026年2月27日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん高輪
看護師 徳田

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子どもたちの心と身体も大きく成長されたことと
思います。コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの様々な感染症が流行し、ご心配をお掛けしました。4月から新たな
気持ちでスタートを切れるように、生活習慣を見直し、病気やけがに気を付けて残りの日々も楽しく過ごしましょう。

危機管理の意識を持って 子どもを犯罪から守りましょう!

環境が変わる春は、不審者による声掛け事案が増えるとともに、小学校にあがるさくら組さんたちは登下校が
開始するため交通事故が発生しやすい季節と言われています。被害の多くは、子どもだけで行動しているときや、人
の目が少ない状況で発生しています。例えば、排泄が確立した幼児は異性の保護者のトイレに恥じらいもあり一人で
トイレに行ったことで一人になった際に犯罪に巻き込まれてしまうケースがあります。

子どもを不審者から身を守るための5つの行動を覚えるための防犯標語として「いかのおすし」があります。
「いかのおすし」は、以下の5つの行動を指します。

- 「い」か: 知らない人にはついていかない。
- 「の」ら: 知らない人の車には乗らない。
- 「お」お: おごえをだす: 危険を感じたら大声を出して助けを呼ぶ。
- 「す」す: すぐ: 危ないと感じたらすぐにその場から逃げる。
- 「し」し: しらせる: 危険な目にあったら、周りの大人や警察に知らせる。



園でも定期的に保健指導などを用いながら安全・安心教室を実施していますが子ども達にも繰り返し注意を促す
ことで犯罪に巻き込まれないように気を付けてあげたいと思います。

進級・進学を控えて気持ちが

不安定になる時期です。

慣れ親しんだ環境が新しく変わる春は、期待と不安で誰もが
気持ちがそわそわと落ち着かなくなる季節です。子どもたちも
進級や進学などにより生活環境が変化することで大人が思っ
ている以上にそわそわした気持ちを感じることがあります。

乳幼児期の子どもは、自分の感じているそわそわした気持ちを
ストレスだと認識する事が難しく、また、ストレスの発散方法も
分かりません。だからこそ、子どもの訴えているストレスサイン
に注意して、その時に子どもが必要としている対応を心がける
ことが大切です。

子どものストレスサインは主に、体(体調)の変化、気持ち
の変化、行動の変化によって現れます。普段の子どもの様子・
姿を把握して、変化に気づいた時には寄り添うことを大切に
しましょう。

【 ストレスサインの具体例 】

* 体(体調)のストレスサイン

- 明らかな病気でないのに体調不良が続く
(食欲不振・便秘・寝つきが悪いなど)
- 目をぱちぱちさせたり、ぴくつく

* 気持ちのストレスサイン

- イライラ怒りっぽくなる
- 落ち込みやすくなる

* 行動のストレスサイン

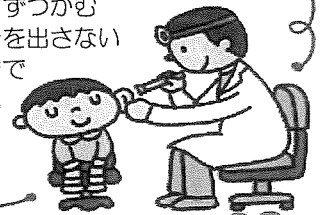
- 口数が減る
- 指しゃぶりが増える
- 話す時にどもってしまう
- いつも以上に甘える
- 急に乱暴な行為・言葉の使用をすることがある。



耳を大切にしよう!!

「3」は耳の形に似ていること、「みみ」という語呂
合わせから3月3日は耳の日と言われています。

- 鼻はすすらず、かむ習慣をつける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳掃除のときに耳の奥まで綿棒や耳かきを入れない
- 耳をたたかない



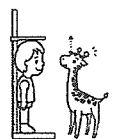
3月の保健行事予定

<健康診断>

- ◎0・1歳児: 3日(火) 14:30~
- ◎0・2歳児: 16日(月) 14:30~
- ※園医にご相談などありましたら、
保育士または看護師にお声掛け下さい。

<身体測定>

- ◎0歳児: 11日(水)
- ◎1歳児: 10日(火)
- ◎2歳児: 9日(月)
- ◎3歳児: 6日(金)
- ◎4・5歳児: 5日(木)



1年間保健活動にご理解・ご協力頂き
ありがとうございました。