



すずらん通信

令和8年 3月発行 No.123

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じられるようになりました。
3月は別れや新しいスタートを迎える季節ですね。子ども達の1年の成長を感じながら、心も体も穏やかに過ごせるよう見守っていききたいと思います。何かお困りの際にはご連絡ください。

病児保育すずらん ☎0967-34-9026

ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようお雛様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があります。園やお家で食べるとき、じっくり観察しながら食べてみてください。

春分の日

3月20日は春分の日です。

「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ためということで、国民の祝日とされています。太陽は、いつも当たり前のように昇り、周りの自然・動物・人間などに光を与えてくれます。空を見上げたり自然に目を向けたりして、春分の日を過ごしてみてもいいかもしれません。

増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが年々増えています。目がかゆい、水のような鼻水が出る、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？外出するときはマスクをし、戸外から帰ってきたら、服についた花粉を払い落として、手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。



こんなときありますよね…

食事に集中しない時！！



子どもは、そばに気になるものがあると、すぐに気を取られてしまうので、1つのことに集中するのが難しく、食卓に座って食べる時も、集中できるのは20分程度と言われています。食事をするときには、必ずテレビを消して、近くに玩具などを置かないようにしましょう。また、気持ちの切り替えも大切ですので、部屋を変えて食事をするのもよい方法です。食べ物を器から器に移したり、投げて遊び始めたりしたときは、お腹がいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくないという証拠。「まだ食べる？」と一度聞いてみて、食べないなら「ごちそうさま」をして切り上げましょう。だらだら食べは、食事嫌いになりかねません。