



3月のほけんだより

令和8年3月発行
認定きららこども園

今年度も残すところ、あと一か月。子どもたちは、身長が伸びたり、体重が増えたり、できなかったことが出来るようになったりと、成長を感じることでしょう。
みんな元気に、残りの日々も病気やケガに気をつけて、楽しく過ごしていきましょう♪

こころを整えよう♪ストレスとの付き合い方

3月は進級・入学など、環境の変化に大人も子どもも敏感になりやすい時期です。新年度を控え、多くの子どもたちが「ひとつ大きくなる」という喜びを感じます。一方で、大人が想像する以上に子どもたちは不安を感じやすく、イライラや乱暴な行動として現れることがあります。実はそのイライラする気持ちは、自分自身の中で「こうしなきゃ！」って考えていたことがうまくいかないときに出てくる気持ちです。

すぐできる！こどもも大人もイライラ解消法 3選！！

おうちでも
やってみて♪

① こどもの話をゆっくり聞く

子どもは話を聞いてもあげると「僕、私を見てくれた！」と安心します。まずは、子どもの話をさえぎらずに最後まで聞いてあげましょう。※何かしながら聞くのは、効果なし！



② スキンシップをする時間を持つ

ぎゅっと抱きしめたり、添い寝をする。ひざの上に抱っこして絵本を読んであげる、一緒にお風呂に入るなど、ぬくもりを感じると安心感が増します♪



③ ムカツ！と来た時は、その場を離れて6秒数える！

人は「怒り」を感じて6～10秒ほどがもっともピークになりやすいといわれています。そしてこの「怒り」とは、人が生きていくうえで身を守るために必要な本能です。しかし、目の前に「怒り」を感じてしまう物事があると、身体や心は危険を十分に回避出来ず、上手く「怒り」をコントロールできません。そのため、その場から物理的に距離を取り、身体と心に安全であることを伝え、「怒り」を鎮めることが大切です。

6～10秒



次年度に向けて

これからの子どもたちの健やかな成長を願っています！また来年度も健康に関する情報を発信していきますので、どうぞよろしくお祈りします。

＜2月の感染症情報＞

インフルエンザ4件、ウイルス性腸炎1件、風邪等による発熱19件、他感染症の報告はありませんでした。