ほけんだより

3月号

平成31年　3月1日
さつき認定こども園
看護師　平田佳子

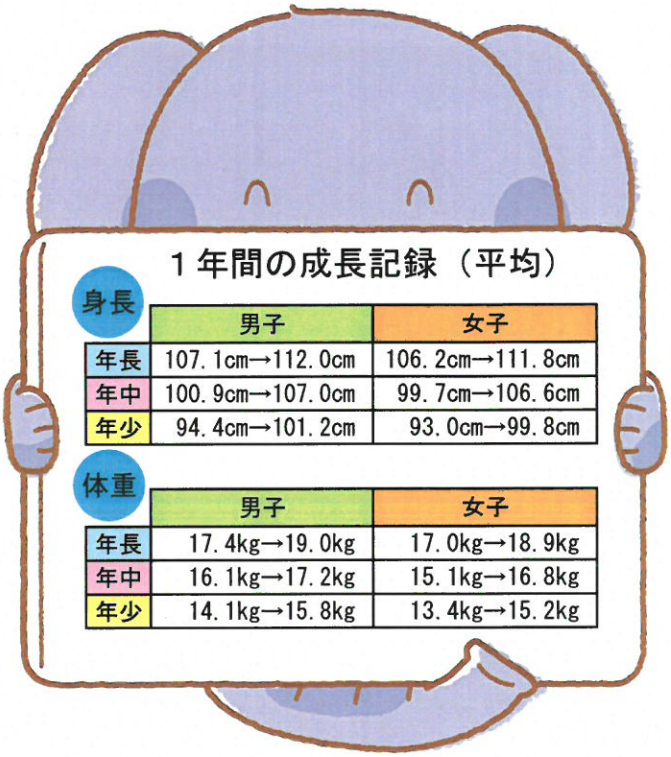
少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。４月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に１年も終わりに近付いています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

耳の日

「３」は耳の形に似ていることなどから３月３日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 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
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



１年間の成長記録（平均）

身長

	男子	女子
年長	107.1cm→112.0cm	106.2cm→111.8cm
年中	100.9cm→107.0cm	99.7cm→106.6cm
年少	94.4cm→101.2cm	93.0cm→99.8cm

体重

	男子	女子
年長	17.4kg→19.0kg	17.0kg→18.9kg
年中	16.1kg→17.2kg	15.1kg→16.8kg
年少	14.1kg→15.8kg	13.4kg→15.2kg

１年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に１年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は４月からの目標にしてみましょう。

- ☐早寝早起きができた
- ☐朝ご飯は毎日食べた
- ☐好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐食後は歯みがきをした
- ☐毎朝、うんちをした
- ☐外でたくさん遊んだ
- ☐外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐友達と仲良く遊ぶことができた

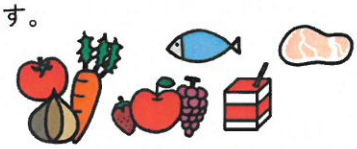
2月感染症　インフルエンザ　8人　結膜炎　3人

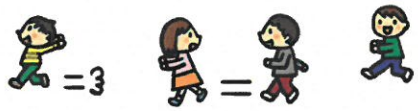
もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。