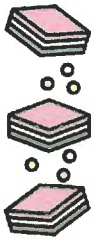
ほけんだより

3月号



令和5年　3月1日
さつき認定こども園

今年度も残すところあと１ヶ月となり、１年も締めくくりの時期となりました。 この一年で子ども達は、身体だけでなく心も大きく成長しました。残りの日々も病気やケガに気をつけ、楽しく過ごしていきましょう。一年間、保護者の皆様には保健行事や新型コロナウイルス対策等、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染症対策の予防を続け、子どもを守る行動をとっていきましょう。

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。

大大切な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

睡眠が大切な理由

人生の 1/3 は睡眠と言われているように、人間は毎日８時間程を睡眠にあてています。睡眠の最大の効果は心身ともに疲労を回復させること。体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れをとり傷んだ部分を修復します。

睡眠がたりないと、食欲がなくなる、集中力がなく、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れをきたし、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。

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。

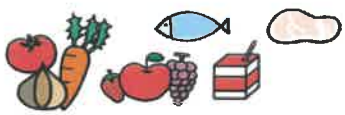
- ☐早寝早起きができた
- ☐朝ご飯は毎日食べた
- ☐好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐食後は歯みがきをした
- ☐毎朝、うんちをした
- ☐外でたくさん遊んだ
- ☐外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐友達と仲良く遊ぶことができた

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。