



ほけんだより 3月



令和5年2月末日
志村さかした保育園

寒さも和らぎ、少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる日も多くなりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった今年度も、早いものであと1ヶ月となりました。

1年を振り返ると、子ども達の心と身体の成長を実感することができるのではないのでしょうか。成長の喜びをぜひお子様と共有し、来年度に向けてやる気に繋げていただければと思います。

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してみてください。
チェックの出来なかった項目は4月からの目標にしてみましよう。



- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きができた | <input type="checkbox"/> 毎朝、うんちをした |
| <input type="checkbox"/> 三食しっかり食べた | <input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず何でも食べた | <input type="checkbox"/> 外から帰ったら手洗い・うがいをした |
| <input type="checkbox"/> 食後は歯磨きをきちんとした | <input type="checkbox"/> 友達と仲良く遊ぶことができた |



3月1日～7日は子どもの予防接種週間

予防接種の受け忘れはありませんか？



進級・入学前に予防接種の受け忘れがないか、母子手帳で確認しましょう。

土曜日、日曜日、平日夜間に受けられる医療機関もあります。予防接種を希望する場合は事前に医療機関に連絡のうえ、接種してください。

協力医療機関など、詳しくは区のホームページをご覧ください。お住まいの地域医師会（板橋区医師会：03-3962-1301）にお問い合わせください。

3月3日は“耳の日”

耳には“音を聞く”のほかに“体のバランスをとる”という役割もあります。子どもは耳の構造上、中耳炎などのトラブルを起こしやすいです。また、ちょっとした不注意が外耳炎や中耳炎の原因となることがあります。子どもの耳の健康について、日頃から気を付けてあげましょう。



耳を爪で引っかいたり、強く引っ張ったりしない

耳あかが溜まっていないか、こまめにチェック



鼻をかむ時は、片方ずつ静かに



耳のそばで、大きな音や声を出さない

