



# ほけんだより

令和4年2月末日

志村さかした保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。1年前を思い起こすと心と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。4月の進級の準備のために、お子さまと一緒に生活リズムや健康面について見直しましょう。

## 1年間、健康にすごせましたか？

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ょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いせずに何でも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 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



## 耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

### 耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

### 耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。

### 言葉と聴力

0～4歳は、言葉を覚える重要な時期。耳が聞こえにくい難聴は生まれつきのことが多いですが、中耳炎などの耳の炎症から難聴になることもあります。日頃から耳の聞こえに気をつけましょう。



## 予防接種の受け忘れはありませんか？

3月1日～7日は子どもの予防接種週間です。

週間中は、土曜・日曜も、協力医療機関で予防接種を受けられます。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。

※事前に医療機関に電話連絡のうえ、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。