



ほけんだより

3月号

令和6年2月末日
志村さかした保育園

少しずつ寒さも和らぎ春めいてきました。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も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。



3月3日は 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 気をつけたいこと

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・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
- ・耳掃除をするときは綿棒で耳の入り口を拭き取る程度に行う



こんな症状が出たら 耳鼻科に相談を

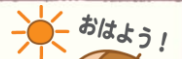
- ・向かい合って話せば通じるが、背後から声を掛けると返事をしない
- ・テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る
- ・会話をしているのに何度も聞き返す
- ・よく耳を触っている
- ・耳だれが出る



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
- 朝ごはんを毎朝食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝、ウンチをした
- 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



健やかな健康のために大切な 食事・睡眠・運動

子どもの成長発達には、バランスの良い食事をとること、よく眠ること、運動や遊びで体を動かすことがとても重要です。規則正しい生活を心がけましょう。

