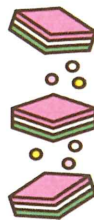




## 3月ほけんだより



令和4年3月1日  
矢田野こども園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。

1年も締めくくりの時期となり、子ども達は、4月の頃に比べ心も体も大きく成長しました。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年を振り返ってチェックしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯を毎日食べた
- ☐ バランスよく何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 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
- ☐ 友達とたくさん遊ぶことができた



### 生活リズムを整えよう！

新年度に向けて、一度生活リズムを見直してみませんか？正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけましょう。

#### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



#### ご飯はしっかり食べよう



朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

#### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

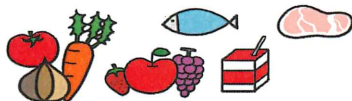


### もっと大きくなろう！

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。



### 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



#### 引き続き

#### 新型コロナウイルスに注意！！

まん延防止等重点措置が3/6まで延長されました。混雑した場所への外出は控え、不要不急の移動は自粛をしましょう！！

○まだまだ寒い日が続きます。換気を心がけるようにしましょう。

○マスク着用、手洗い、うがい、手指消毒など一人ひとりが感染予防しましょう。

○家庭内感染を防ぐため、家族の行動や体調管理を確認し合ひましょう。

