



3月ほけんだより



令和5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月の頃には比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年間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。

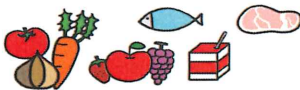


もっと大きくなろう！

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。

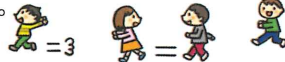
骨と筋肉を強くするには？

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



2月15日に石川県でインフルエンザの警報が発令されました。小松市内のこども園・保育園等でも流行しています。今後も手洗い・うがいの徹底等、感染予防対策を心がけましょう。

インフルエンザに罹った場合、発症した後5日を経過し、かつ、解熱後3日経過するまで登園停止となっています。（解熱した日を0日とし、翌日から3日間登園できません。）

気を付けて！

インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。