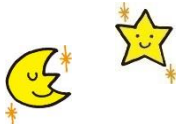


ほけんだより

一年のまとめの時期となりました。寒い日が続いたり暖かい日があったりと体調を崩しやすい気候です。手洗い・うがいなどの予防、規則正しい生活を心がけ、3月の卒園・進級に備え体調管理に気を付けましょう！

進級・進学に向けて…



生活習慣を振り返ってみましょう！

1年のまとめの時期となりました。

進級や新入学を控えたこの機会に今の生活習慣を振り返って、新しい生活を健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

【早寝】

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多く分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間の確保・リズムが安定されます。

【早起き】

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、脳が目覚め 24 時間のリズムが調整されます。寝る時刻、起きる時刻を決め、日中を元気に過ごしましょう。

【朝ごはん】

脳と体を動かすためにはエネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。元気の源の朝ごはん。まずは食べる習慣をつけるようにしましょう。



早起きが一日を決めます！ 早起きが習慣化されれば、正しい生活リズムを作ることができます。よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。



～3月3日は耳の日～

幼児期は、言葉を覚える大切な時期ですので耳の健康に十分留意しましょう。

～耳を守るために大切なこと～

- ・ 耳の近くで大きな音や声を出さない
- ・ 耳をたたかない
- ・ 鼻をかむときには片方ずつ
- ・ 耳掃除をする



耳あかは自然に奥から外側へと出てくるので、入口付近を無理なく綿棒などで拭く程度がおすすめです。

【咽頭結膜熱について】

2月に入り、りす組・あひる組で咽頭結膜熱の感染報告が数件ありました。引き続き注意が必要です。咽頭結膜熱(プール熱)は「アデノウイルス」が原因で、プールを介して感染することが多いと言われていますが、年間を通して発生します。

- 症状 ⇒ 咽頭炎(のどの痛み) 目の充血 38℃以上の発熱
- 対策 ⇒ 手洗い、アルコール手指消毒 等 タオルなどの共有を避ける

- ★ 主な症状が消失し2日経過するまでは登所停止です
- ★ 医師記入の登園許可書が必要となります

3月の身体測定

ひよこ組：14日 りす組 4日
 あひる組：7日 うさぎ組：5日
 そう組：6日 きりん組：7日

★ 乳児健診：14日 9:30



2月はインフルエンザや溶連菌感染症、アデノウイルス、水痘と様々な感染症報告がありました。引き続き手洗い・うがいなどの感染症予防のご協力をお願いいたします。

★まもなく進級、進学を迎えますが、予防接種のめりはありませんか？MR ワクチンは入学前に済ませておきたい一つです。ぜひこの機会に母子手帳を見直し、接種がまだの場合には早めの接種をおすすめします。