



ほけんだより



一年のまとめの時期に入りました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。あっという間に一年も終わりに近づいています。病気やケガに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症により落ち着いた日々が続いていますが、正しい手洗い、正しくマスクの着用を行い、引き続き予防を行っていきましょう。

生活習慣を見直してみましよう！

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り、規則正しい生活を心がけ体調管理に気を付けましょう。

【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。



【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、脳と体の動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】

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。

【運動】

外に出て遊びにくい状況が続いていますが、生活リズムを整えるためにも体を動かすことはとても大切です。室内でもできるダンスやラジオ体操なども効果的です。日中に積極的に体を動かすようにしましょう。

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～

乳幼児期は、言葉を聞いて習得するため、言葉の発達にとって大切な時期です。そのため、聞こえにくさなどがあると、言葉の発達が十分にできません。子どもを呼んでも気づかなかったり、いつも大きな声で話をしたり等、気になることがある場合には耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

【耳掃除について】

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



今月はギリシャの平均寿命です。(2016年)

【ギリシャ】 男性 → 78.7歳 女性 → 83.7歳
【日本】 男性 → 81.1歳 女性 → 87.1歳

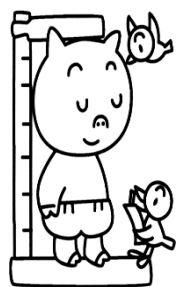
地中海料理はバランスが良いと言われています。ギリシャの人たちは、時間におおらかで、性格も明るく前向き。自分の人生を楽しむスタイルがあるようです。



3月の身体測定

ひよこ組：4日 りす組：8日
あひる組：10日 うさぎ組：1日
ぞう組：2日 きりん組：5日

☆ 乳児健診：4日 9:30～



先月は発熱でお休みするお子さんが数名いましたが、その他の感染症の報告はありませんでした。引き続きこまめな手洗い・うがい、咳エチケットなどの感染症予防をお願いします。
★3月1日～7日まで「こども予防接種週間」です。
新型コロナウイルス感染症のために、接種を遅らせていた予防接種はありませんか？ぜひこの機会に母子手帳を確認してみてください。