

ほけんだより

今年度も残すところ 1 か月となりました。この一年で子どもたちは、身体だけではなく心も大きく成長しました！感染症対策など、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございました。残りの日々も病気やケガに気を付け、楽しく過ごしていきましょう。

～1年間を振り返って～

進級や入学を控えたこの機会に、お子さんと一緒にできたか確認をしてみてください。もうちょっとかな…と思ったら4月からの目標にしてみましょう！新しい生活を健康で楽しく過ごせますように。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずなんでも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ってきたら手洗い・うがいをした
- あいさつがきちんとできた
- お友達と仲よく遊ぶことができた



【早寝早起き】

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。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】

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。

～耳の日～

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

なぜ耳はふたつある？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、左側から音がしたら左耳が強く、右耳は弱く聞こえます。耳がふたつあることにより音の方向を聞き分けることができます。

バランスを取る働きも

「音を聞く」ほかに、「からだのバランスをとる」という働きをしてくれます。耳の奥にある三半規管というところが体の傾きや動きなどを感じ取ってくれます。



【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。事故を避けるため、安全な場所で行いましょう。



子どもの皮膚ケアについて

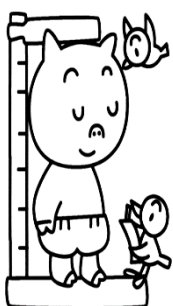
まだまだ空気が乾燥する今の時期は、お肌も乾燥しやすくなります。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートなお肌を守りましょう。

- 冬の寒風に地肌をさらさないように手袋を着用しましょう。

- お風呂の後などは保湿クリームを塗りましょう。



2月の身体測定



ひよこ組：2日 りす組：7日
あひる組：10日 うさぎ組：2日
ぞう組：8日 きりん組：1日

☆ 乳児健診 2日 9:30～

2月は、インフルエンザや新型コロナウイルス、嘔吐・下痢など様々な感染症の報告がありました。特に、嘔吐・下痢は流行してしまいました。ご協力もあり今は、大きな感染症の報告もなく元気に過ごすことができています。

★3月1日～7日まで「こども予防接種週間」です。接種を遅らせていた予防接種はありませんか？この機会に母子手帳を確認してみてください。