

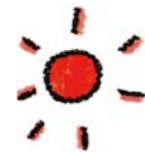
ほけんだより

今年度も残すところ1ヶ月となり、締めくくりの時期となりました。子どもたちは、身体だけではなく心も大きく成長したように思います。残りの日々も病気やケガに気を付け元気に楽しく過ごしていきましょう。

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。



気持ちが不安定になりやすい時期です

新年度を控え、子どもたちも「一つ大きくなる！」という喜びでいっぱいの時期です。その反面、環境の変化で気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。今までなかった指しゃぶり・爪噛み・イライラ・些細なことに過剰に反応するなどのしぐさなどが見られた際には、何か不安に感じていることがあるかもしれません。お子さんの話をよく聞いてあげるなど注意して見てあげてほしいと思います。



何か気になることがある際には、担任にお知らせください。



3月3日は耳の日です

耳そうじに気を付けましょう

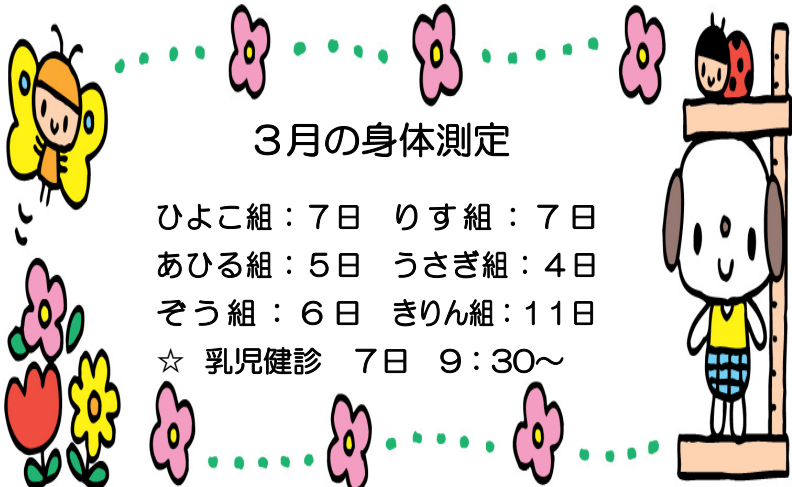
東京消防庁管内で、耳掃除をしていて受傷した事故により令和4年度では41人が救急搬送されており、特に0歳～4歳の事故が多いそうです。

【事故防止のポイント】

- ・ 耳かきをしている時は周囲の状況 (子ども・ペット等) に注意する。
- ・ 乳幼児がいる家庭では、耳かき棒などを子どもの手の届く範囲に放置をしない。
- ・ 無理をして耳かき棒を、耳の奥まで入れない。
- ・ 無理はせず、耳鼻咽喉科を受診し取ってもらうと安全です。

3月の身体測定

ひよこ組：7日 りす組：7日
 あひる組：5日 うさぎ組：4日
 そう組：6日 きりん組：11日
 ☆ 乳児健診 7日 9:30～



- ・ 2月は、インフルエンザA型・B型、嘔吐・下痢などの感染症の報告がありました。現在も近隣では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行しているようです！
- ・ ★3月1日～7日まで「こども予防接種週間」です。もちろん進級、進学を迎えますが、予防接種のめれはありませんか？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。