



3月のほけんだより



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。今年の桜の開花は早いようです。ですが、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いきましょう。今年度もあと一か月。昨年の2月末から世界的に新型コロナウイルス感染者の拡大で休校になったり、イベントの自粛、中止など身近にも新型コロナウイルスの影響が出ました。やっとワクチン接種が始まりましたが、私たちが接種できるのはまだ先のようにです。子どもたちの健康を守るために、保護者の皆様には毎朝の体温測定や玄関での手指消毒のご協力いただきありがとうございます。このまま継続していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。たくさん思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月に比べ心も体も大きく成長した子どもたち4月から新たな気持ちでスタートが、切れるように今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

丈夫なからだづくりに大切なこと

- ☆ 早寝早起きなど規則正しい生活習慣(生活リズム)を作る
- ☆ 野菜をできるだけたくさん食べるよう、献立の工夫をする。
- ☆ 薄着の習慣で、耳・鼻・皮膚など、全身の粘膜を鍛えていく。



3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみよう

○耳が2つあるのはどうして?

・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、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

○耳はバランスをとる働きも!

- ・耳は「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをします。
- ・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いるのです。

耳のために気をつけたいこと

- 鼻はすすらずかむ習慣をつける
- 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ふき取る程度に!



1年を振り返って

この一年、子どもたちは、心も体も大きく成長しました。出席カードの裏に身長・体重測定の結果を記入しています。ご覧になっていますか? 「こんなに大きくなったのか!」とあらためてびっくりされたことでしょうか。また、毎年、年度末には手形足形をとり、卒園時にまとめて持たせることにしています。0歳児の時のみじのような手形が、6年後の年長児になると大きな手・足になっています。

卒園する年長さん、今まで身につけた丁寧な手洗い、うがい、薄着の習慣などを継続し、自分の健康を自分で守り維持できるように心がけてください。

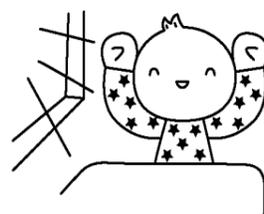
保護者の皆様方には色々ご協力・ご支援いただきありがとうございました。これからも子どもたちの健やかな成長を願い、保育園での生活が楽しく、安全に過ごすことができるようにご家庭と連絡を取り合いながら保育していきたいと思っております。

1年間でどこまでできましたか?

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※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。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。

早寝・早起き



毎日歯みがき



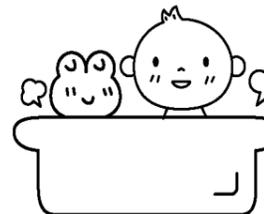
毎朝朝食を食べる



朝食後の排便



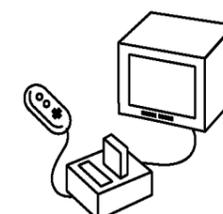
お風呂に入る



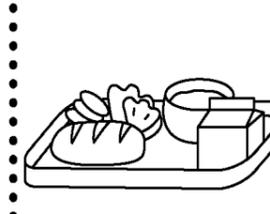
手洗い・うがいをする



テレビやゲームは時間を決めて



なんでも食べる



外で元気に遊ぶ



危ない遊びはしない



家族でよくおしゃべりをした



友達と楽しく遊んだ

