



ほけんだより 3月号



令和3年3月1日
KidsLand まほろば



少しずつ暖かくなりはじめ柔らかな春の日差しを感じるようになりました。それでもこの時期は朝晩だけでなく、日中も冬の寒さが戻ってることがありますので、衣服の調節や手洗い・うがいなどの健康管理をしっかりと行いながら元気に過ごしていきたいと思います。

さて今年度最後の「ほけんだより」となりますが、引き続き子ども達の健康管理や体に関する相談事や質問などお気軽にお尋ねいただければと思いますのでよろしくお願い致します。

子ども達の様子

2月は嘔吐や鼻水、発熱などの風邪症状が見られるお子さんがみられました。また体調不良でお休みのお子さんが3名いました。

りんご病発症 1名、
インフルエンザ 0名



耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

◆大切な耳を守るために気をつけたいこと◆

- ・鼻をすすらず、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
- ・耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度に行う

もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てるには...

◆好き嫌いをせず、様々な種類のものを食べましょう。

よく噛むことでさらに筋肉を鍛えます。

◆外でたくさん遊びましょう

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



1年間健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックができなかった項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝うんちをした
- 手洗い・うがいが習慣になった
- 友達とたくさん遊んだ

スキンシップは心の栄養！

抱っこすることを「もう〇歳だから卒業」と決めていませんか？

4~5歳になっても、お子さんが求めてきた時にはしっかりと受け止めてくださいね。スキンシップはお子さんの情緒の安定と自己肯定感に直結します。

