

3月のほけんだより

令和4年3月1日発行
くろかわのぞみ保育園
NO.120

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、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があるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。今年度も後1ヵ月…。かぜには十分気を付けましょう。

耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さま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、かむ習慣を付ける
- ・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拭き取る程度に行う

＜乾燥対策のポイント＞

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

1年間、健康に 過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックを試みてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



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ましょう。

＜骨と筋肉を強くするには？＞

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくか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。

2月の感染症

報告はありませんでした。

感染症の診断がつかましたら、早めに園までご連絡おねがいたします。

園医健診

3月22日（火）
（つき・そら）

体調不良時以外はなるべく出席していただくようご協力をお願いします。