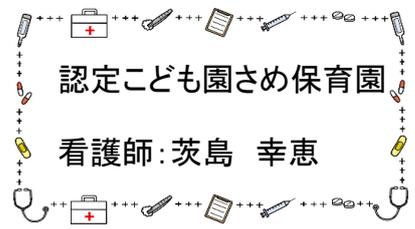




平成28年度

3月ほけんだより



認定こども園さめ保育園

看護師：茨島 幸恵

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子ども達です。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう！病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

～今月の健康目標～

- 1: 手洗いうがいをする。
- 2: 食事をしっかりとる。
- 3: 毎日、入浴する。



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
気を付けたいこと！**

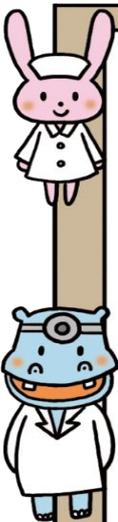
- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



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してみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

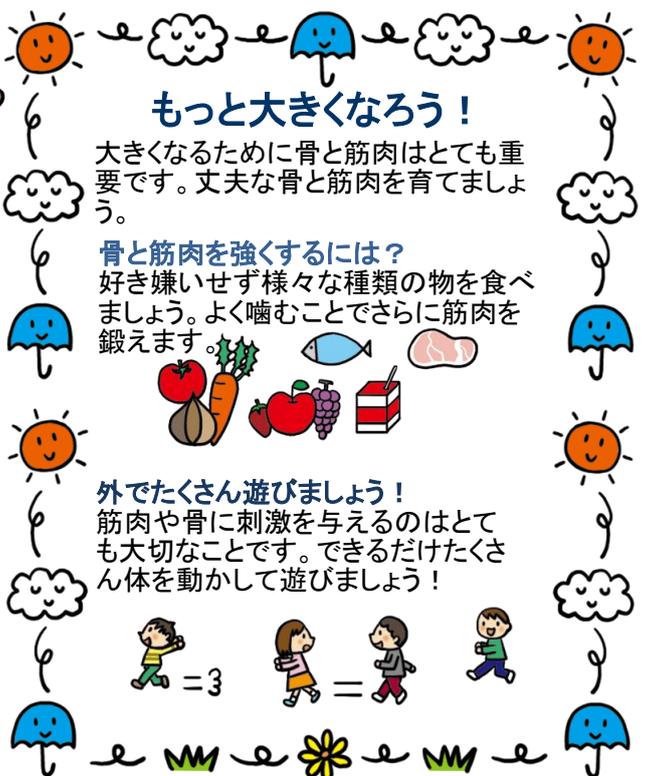
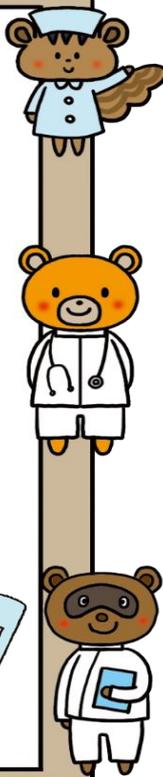
- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いうがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



2月インフルエンザ状況

保育園でインフルエンザが流行しました。インフルエンザにかかった場合、保育園に必ず連絡して下さい。発症した後、**5日を経過し、解熱した3日を経過するまで当園停止となります。**

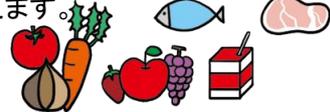
ひよこ組	6名
ちゅうりっぷ組	1名
たんぽぽ組	2名
ひまわり組	0名
きく組	0名



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？
好き嫌いせず様々な種類の物を食べましょう。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！



