

やわらかな春の日差しを感じるようになり、少しずつ暖かくなり始めました。4月からの進級、入学に向け、子どもたちはそわそわ、わくわくしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気をつけ、残りの日々も元気に過ごしましょう。



耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



1年間でこんなに大きくなりました (クラスの平均です)

身長

	4月 (cm)	2月 (cm)	ふえた分
きく組	111.9	116.9	5.0 cm
ひまわり組	103.4	108.7	5.3 cm
たんぼぼ組	94.0	99.4	5.4 cm
ちゅうりっぷ組	88.5	94.8	6.3 cm

体重

	4月 (kg)	2月 (kg)	ふえた分
きく組	19.7	21.7	2.0 kg
ひまわり組	16.8	18.8	2.0 kg
たんぼぼ組	14.1	15.4	1.3 kg
ちゅうりっぷ組	12.3	14.4	2.1 kg

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□にチェック(✓)をしてみましょう。☑できなかったところは進学進級して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
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 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。