



# ほけんだより

令和3年3月1日 中央保育所

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。コロナウイルスの流行により、健康に過ごすこと、予防して身を守る大切さを実感した1年でした。感染することなく過ごせた事をうれしく思います。

4月に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。卒所、進級、4月から新たに元気にスタートできるようにしましょうね。

Thank You



## 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



## 下痢をしたら

子どもは、腸が発達途中なために、下痢を起こしやすいものです。便の状態のほか心配な症状が見られたら、念のため病院を受診しましょう。

### 1 うんちの「色」「硬さ」「回数」「におい」を確認

下痢をしているときは、便の「色」「硬さ」「回数」「におい」をチェックし、記録をします。おむつを替えたら水分補給を。

### 2 病院へ行く症状がないかチェック

→ こんなときは病院へ

- 「赤」「白」「黒」色の便が出た
- 吐いている
- 下痢を繰り返している
- 発熱している
- 激しくおなかを痛がる

小さい子が受診するときは、便の付いたおむつを持っていくと、診断の手助けになることがあります



→ こんなときは救急車を！

- けいれんを起こしている
- 水分をまったくとらない



## 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

## 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。

