



3月ほけんだより

令和4年3月1日 西保育所



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く



今年度も残すところあと1ヶ月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この一年で子ども達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やケガに気をつけ、楽しく過ごしていきましょう。

一年間、保護者の皆様には保健行事や新型コロナウイルス対策等、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染症対策の予防を続け、子どもを守る行動をとっていきましょう。

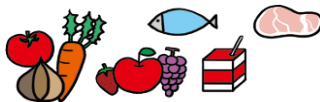


もっと大きくなろう！

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。



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



睡眠

睡眠が大切な理由



「人生の1/3は睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

磁石の玩具で誤飲続出

「マグネットパズル」と呼ばれる玩具が破損し、内蔵された強力な磁石を幼児が誤飲する事故が相次ぎ国民生活センターが注意を呼び掛けています。

誤飲した磁石で、胃や腸がくっつき内臓に穴が開き手術したケースも。製品の多くは対象年齢を「3歳以上」や「6歳以上」と表記しているが、兄弟で遊ぶ際に乳幼児も触る可能性があるため破損がないか確認し気をつけてほしい。

