



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和8年3月2日(月)

暖かい日が続き、春の陽気を感じながら散歩に出かけたり、戸外で体をたくさん動かしてのびのびとあそんでいる子どもたちです♪

今年度も早いもので残り1ヵ月となりました。体調には十分気を付けて、残りの日々も楽しく過ごしていきたいと思えます(^-^)

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よう。

- 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



安全計画

今月の計画は【1年の振り返り】です。子どもたちと一緒に、安全面や防災について振り返り、確認を行います。



耳の日



3月3日は「耳の日」です。子どもは風邪などの感染症から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



朝ご飯

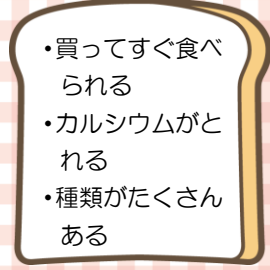
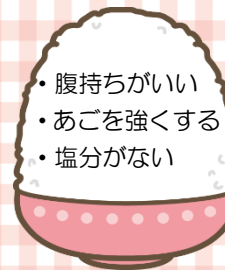
ご飯のよいところ

パンのよいところ

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
 - ・脳も活発にしてくれる
 - ・体温を上げて体を目覚めさせる
 - ・生活のリズムをつくる
- などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



ご飯食	メニュー例	パン食
ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物		パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。

