3月のほけんだより

令和6年
2月29日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

耳を健康に！

３月３日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っぱったりしない

2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック

3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに

4 耳のそばで、大きな音や声を出さない

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

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「１つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ

どもり

※お知らせ

4月から健康ノートがなくなります。このため健康診断の記録は、3歳以上児さんは出席シールのノートへ、3歳未満児さんは台紙に添付してのお渡しとなります。
現在使用中の健康ノートにつきましては、今後返却となりますのでよろしくお願い致します。