



# ほけんだより

3月号



令和 6年 3月 4日  
百合が丘ひまわり保育園  
病児看護師

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、入学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に今年度も終わりに近づいています。病気やケガに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



## 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。子どもは耳と鼻の通り道が短く、耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さん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事！

- 鼻をすすらず、かむ習慣をつける。
- 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。
- 耳掃除は綿棒で耳の中を拭き取る程度に行う。



## 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、下記の項目をチェックしてみてください。  
4月からの目標にお役立て下さい。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに色々な食品を食べた
- 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

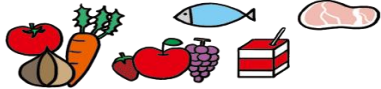


## もっと大きくなろう！

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ものを食べましょう。よく噛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事です。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



## 2月の病気

・発熱	9名	・コロナウイルス	7名
・咳、鼻水	15名	・インフルエンザ	6名
・下痢、嘔吐	4名		
・腹痛	4名		

## 3月の保健行事

ありません

## 4月の保健行事予定

ありません