

ほけんだより 3月



3月になり、少しずつ寒さも和らいできましたね。たくさんの思い出がいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。4月の頃と比べて、心も体も成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートが切れるよう、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

インフルエンザ

園でも昨年末から、少しずつインフルエンザにかかるお子さんはいましたが、今のところ大きな流行はありません。しかし、インフルエンザにはいろいろな型があるため、まだまだ油断はできません。高熱、悪寒、のどの痛み、関節痛などの症状があるときは、病院で検査を受けましょう。また、インフルエンザはとても感染力が強いため、決められた日数は家で過ごし、感染の拡大を防ぎましょう。

～感染症予防の基本は“こまめな手洗い”～

インフルエンザや新型コロナウイルスなど、感染症にかからないようにするには、こまめな手洗いが一番の基本です。色々な場所を触ることで、しらないうちにウイルスなどが手につき、自分や周りへの感染の原因になります。帰宅後、調理の前後、トイレの後、食事前など、せっけんを使って、しっかり手洗いをしましょう。手洗い後、アルコール消毒をすることで、より感染リスクを軽減することができます。

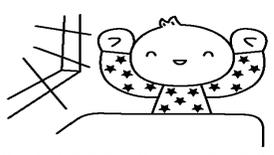
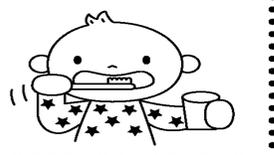
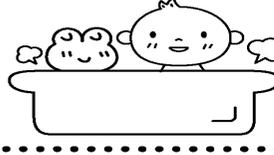
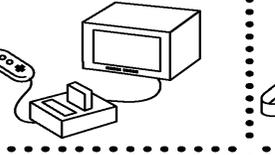
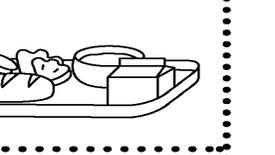
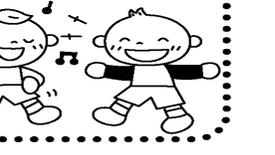
～小学校に入学するまえに～（ゆい組）

- ☆歯科(虫歯治療やフッ素塗布など)や眼科(物の見方が気になる、弱視など)、気になるところは、小学校入学までに診察を受けるようにしましょう。
- ☆自分の体調が悪い所や痛い事をしっかり言葉で伝えられるようにしておきましょう。
- ☆早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんとつけましょう。

1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していくよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを する 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない 	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ 



耳をのぞいてみましょう 耳を守るために

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
 - 耳をたたかない。
 - 鼻をかむときは片方ずつ。
 - 耳掃除をする。
- ※耳の病気には中耳炎があります。
※耳あかが見えていても取りずらいときは無理をせず、耳鼻科を受診しましょう。

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、「ひとつ大きくなる」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



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくつと動かす…など

3月の行事予定

- 3月 2 日 (月) 朝バス運行なし
- 3月 3 日 (火) ひなまつり誕生会
- 3月 5 日 (木) 避難訓練
- 3月 9 日 (月) 身体測定(以上児)
- 3月10日(火) 身体測定(未満児)
- // 卒園式の練習開始
- 3月11日(水) ゆい組クッキング
- 3月14日(土) 第67回卒園式
- 3月19日(木) お弁当の日(園外保育)
- 3月23日(月) さくら組2階へ移動
- 3月24日(火) ゆい組ドッジボール大会
- 3月27日(金) 保育修了日
- // 布団洗濯日①
- 3月28日(土) 布団洗濯日②
- 3月29日(日) 新年度準備期間
- ~31日(火)
- ※3月30日(月)は朝のバスは運行しません。
- 4月1日(水) 第68回入園式・進級式