



3月保健だより

平成30年3月1日(木) 八千代保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。

- 1年間大きなけがや病気もなく過ごすことができましたか？
- 規則正しい生活は送れましたか？

4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。

4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、お子さまと一緒にこの1年の健康面も振り返ってみてはいかがでしょうか。

暖かくなってきてはいますが、まだまだ感染症が心配です。また、大事な行事やイベントも多い時期です。

引き続き、ご家族でも手洗い・うがい・マスクの着用等の予防にご協力をお願い致します。

3月の保健行事

日程	内容
3月1日(木)	0歳児健康診断：内海園医、新入园児健康診断
3月7日(火)	身体測定：全園児

裏面もご覧ください。



耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。

耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年を振り返って
チェックをしてみてもいいでしょうか？
出来る事が増えているといいですね。
来年度も、もっと出来る事が増える様
園でも関わっていただけると思っています。

- 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とうがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

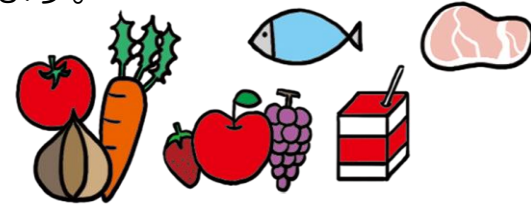


もっと大きくなろう！

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。

