



天願ほけんだより

3月号
R5. 3. 1

今年度も残すところ後1ヶ月足らずとなりました。長期に渡る新型コロナウイルスの影響を受け、これまで以上に健康管理に配慮が必要な1年となりましたが、保護者の皆様のご協力の元、子どもたちが健康に安全に過ごせたことを何よりもうれしく思います。ありがとうございました。

子どもたちが、新年度を元気に、楽しく迎えられるよう、残りのひと月も健康管理・サポートに努めていきたいと思ひます。 1年間ありがとうございました。

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きたいよう、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

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期

新年度を控え、多くの子ども達が「一つ大きくなる！」という喜びでいっぱいの時期です。

ただ、なかには、周囲の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になるお子さんもいます。

園では、ご家庭との連携を密に取りながら、今までなかった様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないか注意し、気持ちを受け止め、サポートしていきけるよう心がけていきたいと思ひます。

指しゃぶりがつめかみ

チック

どもい



耳をのぞいてみましょう

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。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



かぜの予防

- うがいや手洗いをし、のどや手についているウイルスを落としましょう。
- 汗をかいたら着替えをしましょう。
- 室内の空気中には、みんなのせきやくしゃみでウイルスがウヨウヨしています。窓をあけ、新鮮な空気と入れ替えましょう
- 睡眠を十分とり、栄養もとりましょう。
- 湯冷め、うたた寝をしないようにしましょう。

※もしかぜをひいたら、医師の診断を受けましょう。

