



天願ほけんだより

3月号
R6, 3, 1

今年度も残すところ後1ヶ月足らずとなりました。1年の生活を通して成長の大きさを実感しながらも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。

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。

3月3日
耳の日

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。た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

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「一つ大きくなる！」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、周囲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。今までなかった下記のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないか注意し、気持ちを受け止めてあげられるよう、ご家庭との連絡を密に行い、サポートしていけるよう心がけていきたいと思ひます。

指しゃぶりやつめかみ **チック** **どもり**

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けるよう、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

毎月、ほけんだよりを読んでいただきありがとうございました。今年度はインフルエンザが流行し、早退や病院の受診、書類の記入提出をお願いしたりと保護者の方々にはお忙しい中ご理解ご協力いただき感謝しております。
1年間、保健活動にご協力いただきありがとうございました。