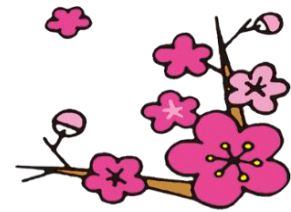


ほけんだより 2、3月号



令和7年2月1日
風の子保育園
看護師

1年間、体調管理や登園許可証、受診のご協力ありがとうございました。今年度もあと少しとなりました。1年間の成長の記録をこどもたちと一緒に振り返り、進級にむけて親子でお話するのもいい時期ではないでしょうか。

1年間、健康に過ごせましたか

お子様と一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 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
- 食後は歯磨きをした
- 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

母子手帳を定期的に見直しましょう。

・予防接種の受け忘れはないですか？

予防接種には定期接種と任意接種があります。3歳以降は予防接種が減る為、忘れがちになります。日本脳炎、MR、流行性耳下腺炎（おたふく）の追加接種があります。就学前までに受け忘れがないように確認しましょう。

・成長曲線の記録はしていますか？

こどもが大きくなってからも成長を見返せるものです。母子手帳を活用してみてもいいでしょうか。



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。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために 気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水はゆっくり片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳や鼻にものを入れない



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ことはとても大切なことです。たくさん体を動かして遊びましょう。

