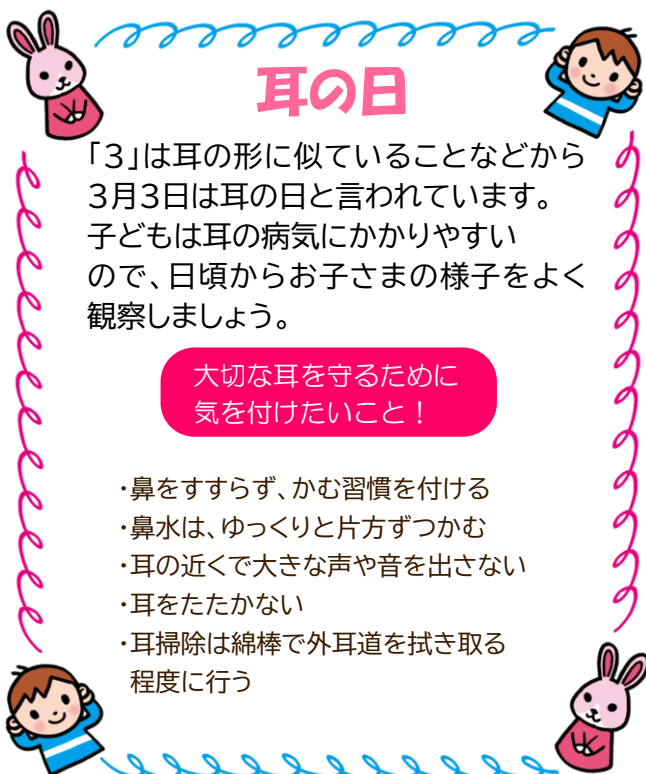




令和6年3月1日
立石いろは保育園
看護師 西川

3月になり、春めいてきました。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？お子さまと一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませましょう。

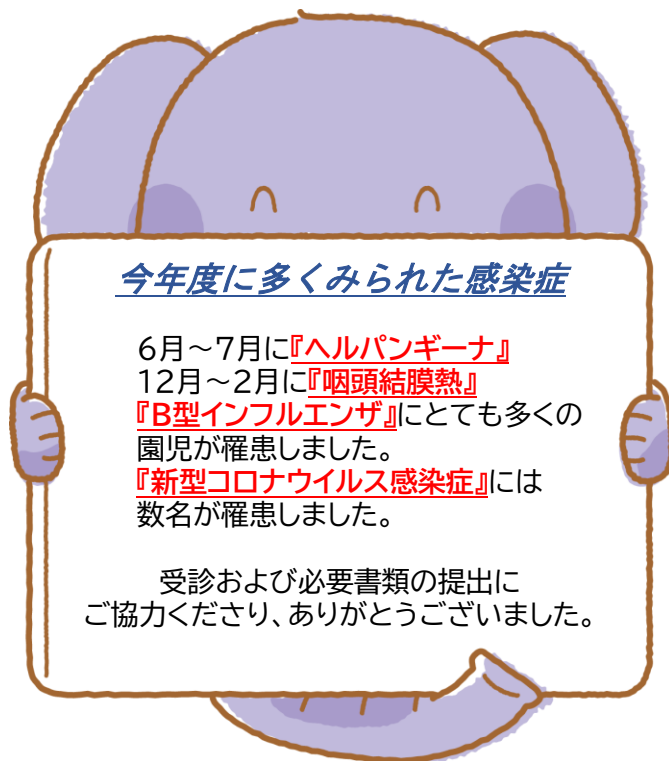


耳の日

「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、日頃からお子さまの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！

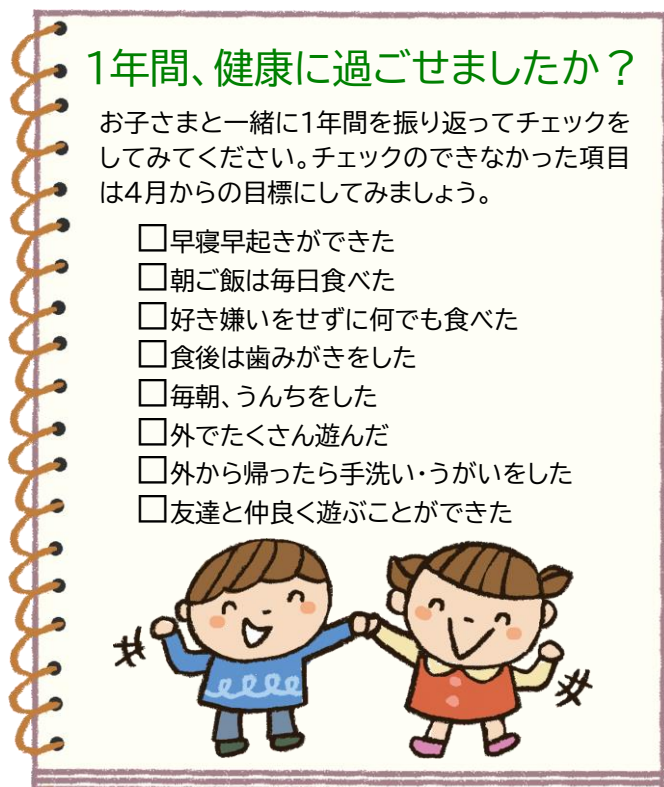
- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



今年度に多くみられた感染症

6月～7月に『ヘルパンギーナ』
12月～2月に『咽頭結膜熱』
『B型インフルエンザ』にとっても多くの
園児が罹患しました。
『新型コロナウイルス感染症』には
数名が罹患しました。

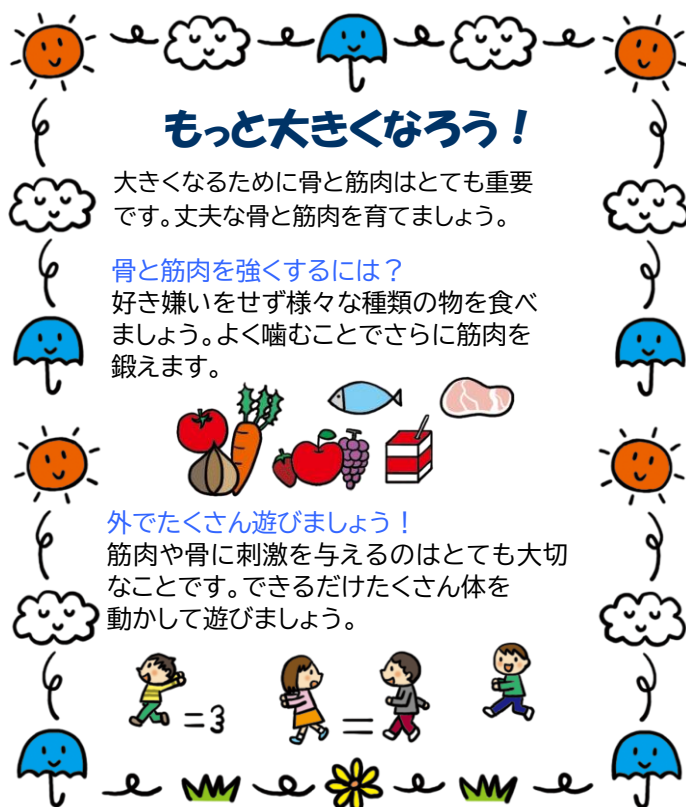
受診および必要書類の提出に
ご協力くださり、ありがとうございました。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。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・うがいをした
- ☐ 友達と仲良く遊ぶことができた

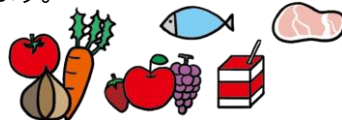


もっと大きくなろう！

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。

