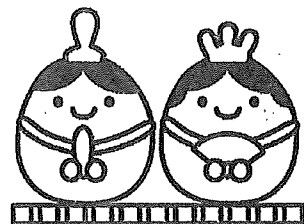


保健だよ！



令和5年3月7日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒さもようやく緩み、穏やかな日差しに春の訪れを感じる季節となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。これから日ごとに暖かくなってきますが、しばらくは一日の寒暖差が大きい時期なので、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。

さて、今年度も残すところ1か月足らずとなりました。子ども達は、コロナ禍の中でも様々な工夫をし、経験を重ねることで自信をつけ、出来ることが増えました。この機会に親子で「こんなことも、あんなこともできるようになったね！」と成長を認め合い、明るい気持ちで新年度を迎えましょう。

一年間の生活をふり返ってみるために、右記にイラストを載せていますので、子ども達と一緒にチェックしてみてください。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

3月3日は耳の日でした。そこで、「耳を大切にしましょう」というテーマで、耳の働きや耳を大切にするための約束（耳元で大声を出さない・耳を叩かない・耳の中に物を入れない・鼻水の正しいかみ方）について話をしました。自分の耳はもちろん、友達の間も大切にしたいと思えます。

最後に、今年度のまとめとして、元気に過ごすために「何でも食べよう、たくさん遊ぼう、しっかり寝よう、丁寧な手洗いをしよう」の4点を伝えました。体の土台づくりの大事な時期です。今までに身についた習慣を続けていきましょう。



一年間をふり返りましょう！

チェック じぶんで できるように なったかな					
<input type="checkbox"/>	 ては せっけんをつけて あらっている	<input type="checkbox"/>	 はみがきを きちんと している	<input type="checkbox"/>	 うがいを きちんと している
<input type="checkbox"/>	 はやおき はやねを している	<input type="checkbox"/>	 あさごはんは まいにち たべて いる	<input type="checkbox"/>	 かおを あらっている
<input type="checkbox"/>	 じぶんで みじたくが できている	<input type="checkbox"/>	 おはよう！ あいさつが できる	<input type="checkbox"/>	 でた？ あさに うんちが できる

おわりに

保護者の皆様には、日々の検温や手指消毒など、子ども達の健康維持のために、ご支援ご協力いただきありがとうございました。至らない点もあったと思いますが、これからも子ども達の健康に役立つ情報を発信していきたいと思えますので、よろしくお願ひします。