

# 保健だより



令和6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、柔らかな春の日差しが心地よい良い季節となりました。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あとわずかとなりました。子ども達は、この一年間で多くの経験をしました。この機会に親子で「こんなことも、あんなことも出来るようになったね!」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。

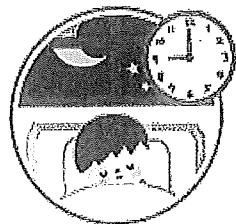
今までの一年間の生活をふり返ってみるために、右記にイラストを載せていますので、子ども達と一緒にチェックしてみてください。

## ◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

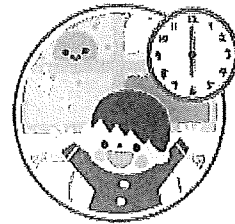
3月3日は耳の日でした。そこで、「耳を大切にしましょう」というテーマで、紙芝居で耳の働きや耳を大切にするための約束（大声を出さない・耳の中に物を入れない・鼻水の正しいかみ方など）について話をしました。自分の耳はもちろん、友達の耳も大切にしたいと思えます。

今年度、あんず組、れもん組の子ども達に健康的な生活が送れるように話しをしました。幼児期は体の土台づくりの大事な時期です。今までに身につけた良い習慣をこれからも続けていきましょう。

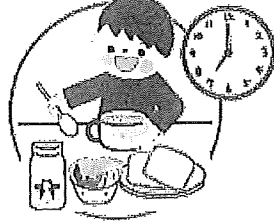
早寝



早起き



朝ごはん



## 一年間をふり返りましょう!

### 1年間の生活チェック

<p>早起き早寝をしていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>外から帰ったら手洗いやうがいをしていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>朝食はきちんと食べていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>つめはこまめに切っていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>テレビやゲームは時間を決めていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>普段から外で元気に遊んでいますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>十分な睡眠がとれていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>おやつ時間を決めていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>毎日、うんちが出ていますか?</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>

### 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管理のために、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っておりますので、よろしくお願いいたします。