



ほけんだより 3月号



もろかわ認定こども園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいになった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃と比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートできるように、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

～生活リズムを整えよう！～

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために、家族そろって続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう！



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
- 友だちと仲良く遊ぶことができた



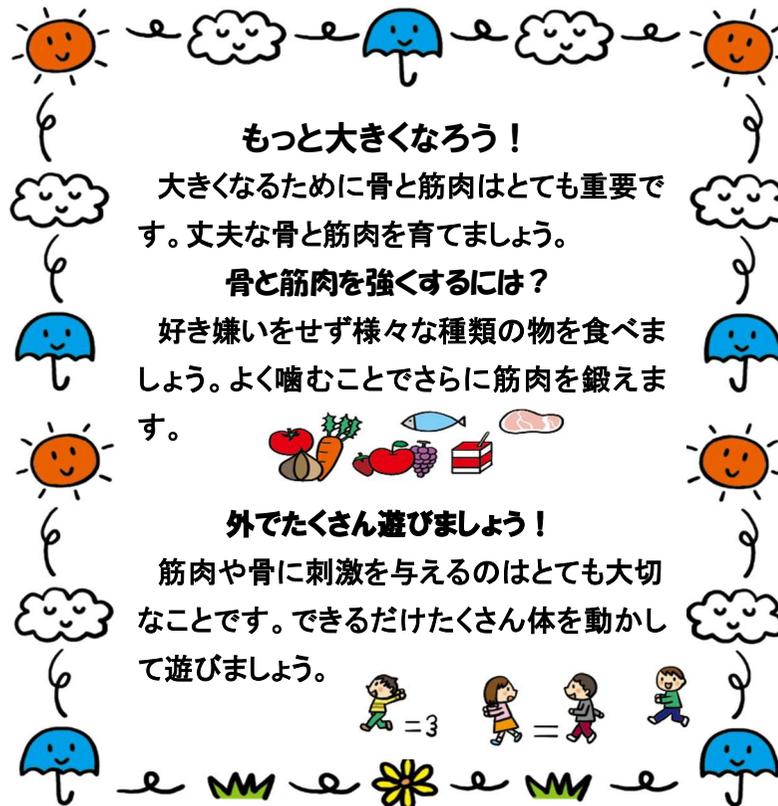
3月3日は 耳の日



「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日と言われています。

大切な耳を守るために・・・

- * 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。
- * 耳掃除は綿棒で外耳道を優しく拭き取る程度に行う。

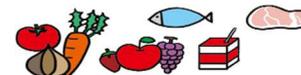


もっと大きくなろう！

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。

