ほけんだより３月号

令和８年３月１日

慈光保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった１年も締めくくりの時期となりました。
昨年の４月の頃に比べ、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を切れるように今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①６時に起きる　②顔を洗う　③着替える　④朝ご飯を食べる　⑤歯をみがく　⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終えるごとに「次は何をするのかな？」と一緒に考えます。一人で表を見て行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子どもの様子に「あれ？　いつもと違う？」と感じたら、連絡帳や健康管理ノートに状況を書いてください。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、体温を測って記録しておくと、園でも気を付けて様子を見ることができます。

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

おうちでの食事ポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけつつ、健康な体づくりをしましょう。

1　家族みんなで揃って食事をしている
2　朝ご飯を毎日食べている
3　色々な食品を食べている
4　野菜を毎日食べている
5　脂肪をとり過ぎていない
6　お菓子を食べ過ぎていない
7　嫌いな物も食べている
8　よくかんで食べている