



# ほけんだより

R4年3月1日  
認定こども園  
あゆのさと



3月に入り、春の暖かさ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となった1年も、締めくくりの時期となりました。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できるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



## 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。



## よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



## 【自分の事を自分でやれる】

これは大切なことですが、「忙しくてつい・・・」「いつ始めたらいいのかな？」と感じている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この時期、新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいです。ひとつの節目でもあり、子どもにもわかりやすいタイミングです。年中・年長児は、時計も読めるようになり時間を意識した行動ができるようになってきます。お子さんの成長に合わせて、少しずつ“自分でできること”を増やすと、お子さんの自信につながるのではないのでしょうか。

## じぶんでやってみよう！

- あさおきる
- きがえる
- といれにいく
- はをみがく
- かおをあらう
- かみをとがす
- ごはんをたべる
- くつをはく
- ばっぐ・りゅっくをじぶんでもつ



## 健康調査票記入のお願い

お預かりしている健康調査票を3月14日（月）に一度お返します。進級に向け、予防接種や既往歴など追加記入し、提出して下さい。提出の締切りは4月7日（木）です。

3月中に提出していただく場合は、園玄関に設置してある「こえのはこ」に投函して下さい。

保護者印と修正・追加を忘れずに押してください。お願いします。

\*ひまわり組は、調査票をお返します。提出は不要です。

毎月、保健だよりを読んでいただきありがとうございます。今年度も、コロナウイルス感染症がまん延し体調不良の連絡や早退・受診のお願いをすることが多くなり、保護者の方々には大きなご負担をおかけしました。子どもたちの健康管理と園の保健活動にご協力とご理解をいただきましたことに心より感謝いたします。1年間ありがとうございました。