# ほけんだより 3月号 ☆���������

令和6年3月 摂津ポッポせんりおか保育園

少しずつ暖かい春の日差しを感じるようになりました。1年も締めくくりの時期となり、子 どもたちもこの1年で心も体も大きく成長されたことと思います。4月から進級や進学で新し い生活が始まります。気持ちよくスタート出来るよう、生活習慣を見直し、病気やけがに気を 付けて残りの日々も楽しく過ごしましょう。

# 朝ご飯

### 朝ご飯には…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を 元気に過ごしましょう。



### ご飯のよいところ

- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

# 買ってすぐ食べ

パンのよいところ

- られる
- カルシウムがと れる
- 種類がたくさん ある



## 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。 チェックのできなかった 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
- □好き嫌いをせずに何でも食べた
- □食後は歯みがきをした
- □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
- □友達と仲良く遊ぶことができた

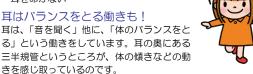


### 3月3日は耳の日です。

子どもは耳の病気になりやすい!

- 耳を守るために気を付けたい事… 鼻をすすらず噛む習慣を付ける
- 鼻をかむときは片方ずつ優しく
- ・耳の近くで大きな音や声を出さない
- 耳を叩かない

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをと る」という働きをしています。耳の奥にある 三半規管というところが、体の傾きなどの動



## 耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすい のでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除し ましょう。また耳掃除中は、事故を避けるため に安全な場所で行いましょう。











