

3月 保健だより

2022年3月号
ひむろこだま保育園

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。1年も終わりに近づいています。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



今月の目標

- しっかり歯をみがきましょう。
- 早寝、早起きをしましょう。



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。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



生活リズムを整える

かぜ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揃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。



新型コロナウイルス感染症は小児の中でまだ広がっています。引き続き、手洗い、うがい、換気に気をつけていきましょう。

手洗いはその他の感染症の予防にもつながります。外あそびの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。