



今月の保健目標

みんなで

成長を喜びましょう

1年間

健康に過ごせましたか？

生活リズムを見直して、毎日元気に楽しくすごしましょう。

- 早寝早起きができた
- 毎日朝ごはんを食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- たくさん遊んだ
- 手洗い、うがいをした
- 友達と仲良く

遊ぶことができた



ほけんだより

第409号 令和4年3月1日 光明第一保育園

少しずつ暖かくなり、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。あつという間に1年も終わりに近づいています。年度の終わりが近づくと、入園当初の子どもたちを懐かしく思い出しますね。たくさんの経験が詰まった1年をお子様と一緒に振り返り、進級や進学に向けて準備をしていきましょう。

耳を健康に！

3月3日は耳の日。中耳炎や外耳炎にならないように気をつけましょう。

- 1 ひっかいたり、ひっぱらない
- 2 定期的な耳あかのチェック
- 3 片方ずつ静かに、鼻をかむ
- 4 耳のそばで、大きな音や声を出さない

花粉症

子どもの花粉症が増えてきています。鼻や目の不快な症状の他に、憂鬱になったり、イライラしたりする場合があります。できるだけ花粉の少ない生活環境になるように、一般的な花粉対策を紹介します。花粉症で困ったことや園生活での対応が必要な場合はご相談ください。(医師の指示のもと、園内でも花粉症用の眼鏡を使用する場合は「保育申入れ書」の提出が必要です)

外出時の服装

メガネ

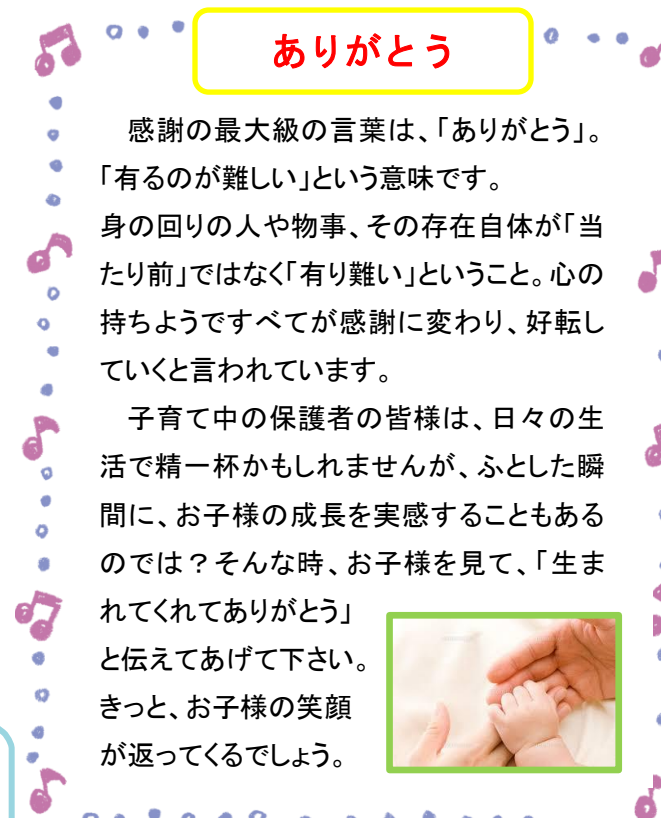
帽子

マスク

ツルツルした素材の服
(花粉が付きにくい)

家に帰ってきたら…

玄関先で花粉を払い落とし、家の中に入ったら、手洗いやうがいの他、顔も洗いましょう



ありがとう

感謝の最大級の言葉は、「ありがとう」。「有るのが難しい」という意味です。身の回りの人や物事、その存在自体が「当たり前」ではなく「有り難い」ということ。心の持ちようですべてが感謝に変わり、好転していくと言われています。

子育て中の保護者の皆様は、日々の生活で精一杯かもしれませんが、ふとした瞬間に、お子様の成長を実感することもあるのでは？そんな時、お子様を見て、「生まれてくれてありがとう」と伝えてあげてください。きっと、お子様の笑顔が返ってくるでしょう。



進級・進学を控えて

気持ちが不安定になる時期です…

「一つ大きくなる」という喜びと、大人の期待を過剰に受け止め、気持ちが不安定になることもあります。何かストレスを感じているような症状がないか、注意してみましょう。下記のような症状に気づいたときはご相談ください。

- ・目をパチパチ
- ・咳ばらい
- ・肩のぴくつきなど