

# ほけんだより 3月

2023年 3月1日  
尚徳福祉会 仲町保園  
看護師

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を振り返ると、子どもたち一人一人の表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。元気に新年度が迎えられるよう、ご家庭と連携をとりながらお子様の様子に気を配ってまいりたいと思います。



## ■熟睡するために■



バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。近年は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えてきています。また、テレビの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を明るくして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度に気を付けておいたりすることも大切です。

## <咳エチケット>

咳やくしゃみする時は、病気が広がらないよう、周囲への気配りが大切です。マスクが効果を発揮するのは咳やくしゃみがある人がマスクをつけた場合です。1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。以下のことに気を付けて感染を防ぎましょう。



- 咳が出る時はマスクをしましょう
- 鼻をかんだ後のティッシュはゴミ箱にすてましょう
- 鼻をかんだ後は石鹸で手を洗いましょう

## 耳の日

3月3日は耳の日です。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日ごろからお子様の様子を観察しましょう。

- 鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- 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ふき取る程度に行う



## 一年間、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してみてください。チェック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
- 朝ごはんは毎日食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、排便をした
- 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月の予定

- 7日(火) 幼児身体計測
- 8日(水) 乳児身体計測
- 16日(木) 0歳児健診
- 23日(木) 0歳児健診

