

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

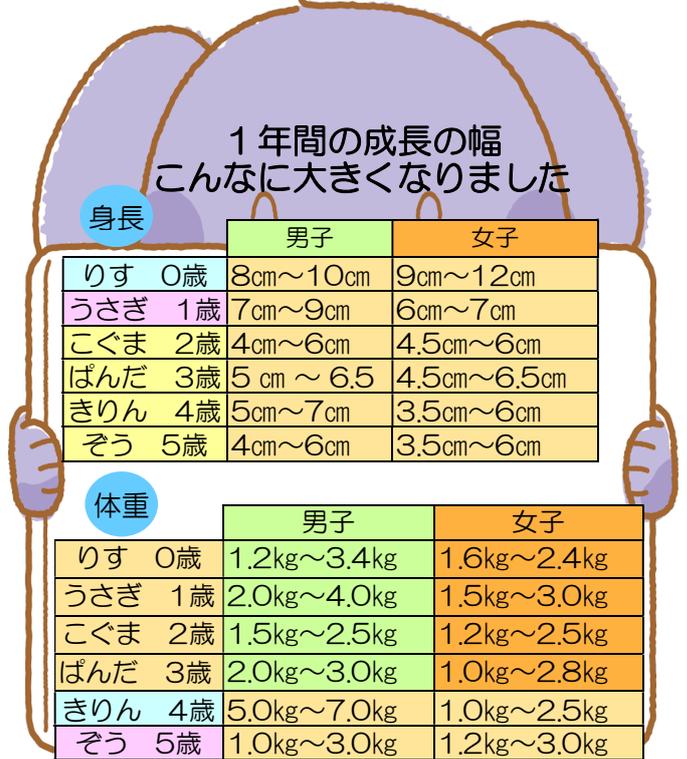


耳の日

「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拭き取る程度に行う



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
- 友達と元気に遊ぶことができた



もっと大きくなろう！

大きくなるために、食事、睡眠運動が大切です。

食事をおいしく感じるには？

- ① 乳幼児は一日10時間の睡眠を心掛けましょう。(夜21時~朝7時が理想と言われています)
- ② 朝はお日様をたっぷり浴びて、一日のリズムを整えましょう。

- ③ いっぱい遊んでお腹を空かせると、食べたい気持ちがあふれて、沢山食べる子になってくれます。