



# 3月 ほけんだより

認定こども園 新宿ベアーズ

2025年3月3日

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな日差しに春を感じるようになりました。しかし春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすいです。その日の気温をチェックして、衣服の調節をすると良いでしょう。1月下旬から2月初旬には胃腸炎が流行しましたが、「おおきくなあれ」の行事の時は落ち着いて、ほとんどのお子様が参加できよかったです。また、感染症拡大防止にご協力頂きありがとうございました。

新宿ベアーズの開園の時に0歳クラスで入園されたお子様が今月ご卒園を迎えられます。心も体も大きく立派に成長した姿に、感慨深く感じる今日この頃です。「おおきくなあれ」の演奏にも感動しました。

先月、定期の予防接種の未接種がある方にアンケートを配布致しました。定期接種ではワクチンごとに接種時期が決められています。その為期間内に接種しないと、任意接種の扱いになり接種費用がかかることになります。詳しくは各市区町村の予防接種担当課やかかりつけの小児科へご相談ください。

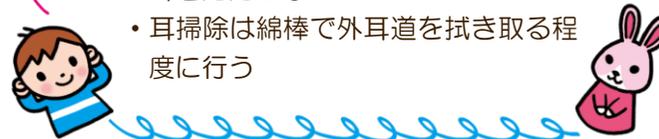


## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。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



## 朝ご飯

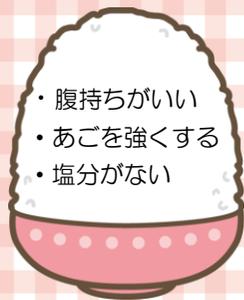
朝ご飯には…

- ・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。

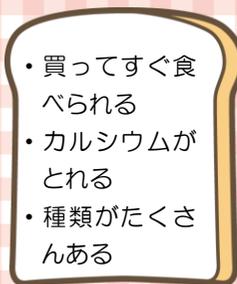


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食

メニュー

パン食



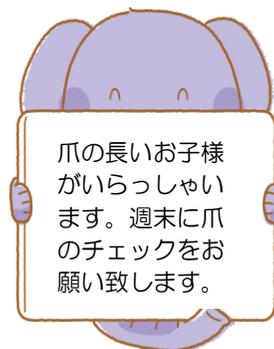
ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

2月に園で流行った病気・症状

- 発熱 …… 10名
- 嘔吐・下痢 …… 8名  
(内、発熱伴う…4名)
- 下痢 …… 6名
- 咳・鼻汁 …… 1名
- 腹痛・発熱 …… 1名



爪の長いお子様がいらっしゃいます。週末に爪のチェックをお願い致します。

## 4月の保健行事

- 12日(水)…身体計測(3・4・5歳クラス)
- 13日(木)…身体計測(0・1・2歳クラス)
- 13日(木)…0歳児健康診断