



3月ほけんだよ!

宮島わらべ保育園
令和6年3月1日 No.6

暖かな日差しになると共に、日も少しずつ長くなってきました。この1年で心も体もぐんと成長した子ども達。日に日に寒さが和らいできましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。体調を整えて、1年の締めくくりや進級に向けて元気に過ごしていきたいですね。

汗の始末をしよう!

朝夕の気温がまだまだ低く、日中の気温との差が大きい時期です。外では、「お日様、お日様」と、日が当たるところを探して遊ぶ姿もあります。汗をかいて遊んだ後は風邪をひかないように、汗の始末を適切にしていきたいですね。季節の変わり目、体調を崩さないように元気に過ごしましょう。

新年度に向けてサイズ確認を!

進級を前に洋服や靴のサイズを確認しておきましょう。衣服の着脱や靴の脱ぎはきを自分で行っていきます。新年度からの園生活が、気持ちよくスタートできるようにお願いします。小さくなった衣服や靴は、子ども達が大きくなった証です。一緒に喜びましょう。

子どももつらい花粉症

最近、子どもの花粉症が増えています。緑が豊かなのは、戸外遊びにとってもよい環境ではありますが、花粉症があるとつらいですね。目の充血やかゆみ、鼻水などの症状が見られたら耳鼻科の受診をお勧めします。鼻づまりで眠れず睡眠不足、目がかゆくて集中できないなど、日常生活に支障が出る場合もあります。早めの対応を。

3月3日は「耳の日」です。

耳は音を聞くだけではなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な動きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。

1年間を振り返って

この1年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きった
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した

みなさんはこの1年健康に過ごせましたか? 子どもたちは背が伸びて体も大きくなり、たくましくなりましたね。進級しても栄養たっぷりの食事と早寝早起き、たくさん遊んで運動と病気に負けない体作りをしていきましょう!

