



# 3月のほけんだより



ながらこども園

令和5年2月28日

発行

1年間ほけんだよりをお読みいただきありがとうございました。こんな情報が知りたい、こうした方が  
良いなど、ご意見がありましたらぜひお待ちしております。  
看護師 萩原 あずさ

## 🌸進級・就学に向けて🌸

### ○1年間、元気に過ごせましたか？

今年度も残り1か月。1年間、どれくらい健康に気をつけて過ごせたでしょうか？できなかった項目は、4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きをした
- 手洗いなど感染対策を心がけた
- 3食しっかり食べた
- 元気に挨拶した
- 毎日体を動かして遊んだ
- お友だちと仲良くした

### ○入園・進級のしおりを必ず確認してください。

P9～P15に保健・健康に関することが記載されています。特に(2)健康管理について、(3)登園基準・保護者への連絡のめやすをよくご確認ください。

### ○お子さんの不安な気持ちに寄り添いましょう。

新年度を控え、「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期ですが、大人の期待を過剰に受け止めて気持ちが不安定になるお子さんもいます。お子さんの様子に注意し、急に指しゃぶりや爪かみをし始めたり、目をパチパチさせる、どもるなどの様子が見られたら、無理にやめさせずにお子さんの不安な気持ちを受け止めるようにしましょう。

## 身体測定日

4～5歳児 3/14(火)

0～3歳児 3/15(水)

当日は着脱しやすい服装で髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いします。



## 「受診結果報告書」の提出について

昨年10月に行った内科健診・歯科検診・視力検査で受診勧奨と判定されたお子さんは、必ず受診をお願いします。

受診の結果をまだ提出されていない方は、3月中に必ず提出してください。

## 3月3日は👂耳の日👂です

耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりとても大切な働きをしています。



### 👂耳がいやがること、していませんか？

耳もとで大きな音を聞いたり、テレビやゲームなどを大音量で聞き続けたり、イヤホンなどで小さな音でも長い時間、聞き続けたりすると、耳の聞こえが悪くなる場合があります。小さめの音に音量を下げる、1時間以上聞き続けられないことが大切です。

耳をたたくと、耳の中にある鼓膜が痛むことがあります。また、耳と鼻は体の中でつながっているので、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると耳が痛むことがあります。耳はたたかない、鼻は片方ずつそっとかむことが大切です。

### 👂鼻水が出る時は中耳炎に気をつけましょう

風邪を引いたりして鼻水をすすると、鼻水が耳に流れ込んで中耳炎になることがあります。耳を触って気にする、耳を痛がる、耳だれが見られるなどの場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



年長児のみなさん  
ご卒園おめでとう  
ございます🌸

これまで身に付けた健康習慣を継続し学校生活も元気に楽しく過ごしてください。これからもみなさんの健やかな成長を願っています。

