



ほけんだより

3月号



令和 7年 3月 3日
百合が丘ひまわり保育園
病児看護師

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、入学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に今年度も終わりに近づいています。病気やケガに気をつけ、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日は耳の日と言われています。

耳の役割について考えてみましょう！

耳が2つあるのはどうして？

音のする方向を聞き分けることができます。

耳はバランスをとる働きも！

耳は「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。

耳掃除をする時は...

- ・子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・耳の入り口から1～1.5cmまでにしましょう。
- ・綿棒を使用する時は耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年を振り返って、下記の項目をチェックしてみてください。

4月からの目標にお役立て下さい。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯は毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせずに色々な食品を食べた
- ☐ 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
- ☐ 友達と仲良く遊ぶことができた



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類のものを食べましょう。
よく噛むことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与える事はとても大切です。
できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



2月の病気

・発熱	20名	・コロナウイルス	2名
・咳、鼻水	20名	・溶連菌感染症	1名
・下痢、嘔吐	3名	・RSウイルス感染症	5名
・腹痛	4名		
・その他	13名		

3月の保健行事

ありません

4月の保健行事予定

ありません