



ほけんだより



ステラ保育園 看護師 砂川礼子

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。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言もあり、たくさんの事ができない1年でした。それでも子ども達の元気な姿を見るたびに、私達も元気をもらいました。まだまだ油断はできませんが引き続き感染症対策を徹底していきましょう。

3月3日は耳の日

「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、日頃から子ども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つけたいこと

- ・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
- ・耳の近くで大きな音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道をふき取る程度に行う

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、様々な種類の物を食べましょう。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のは、とても大切なことです。できるだけたくさん身体を動かして遊びましょう。



