



3月のほけんだより

令和5年3月
あおば保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

耳を健康に！

耳をたいたり、つめで引っかいたりしない



耳そうじは耳の入り口までにとどめる



鼻をかむときは、片方ずつ静かに



耳のそばで、大きな音や声を出さない



3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう

生活リズムを身につけよう

入学、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

