



ほけんだより

R6年 ハート保育園

あっという間に1年が過ぎ、年度末となりました。うさぎ組さんは3月いっぱいまで卒園となりますね。保護者の皆様には、子供達が大きな病気をするこなく元気に登園できたことに感謝申し上げます。色々ご協力ありがとうございました。在園児の保護者の皆様には引き続き、園児が元気に楽しく過ごせますようにご協力お願いいたします。

1. 耳の日 🍌

「3」は耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日と言われています。

耳の為に気を付けたいこと

- ・鼻はすすらず、かむ習慣をつけましょう（1歳児でもかむことが出来る子もいます）
- ・鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ。
- ・耳をたたいたり、耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ・耳掃除は耳の入り口の見える部分をふき取る程度にしましょう。耳の中に大きな耳垢がある場合は無理にとらず、耳鼻科を受診しましょう。
- ・中耳炎にかかった際は、治癒するまで薬を自己中断しないようにお願いします。

2. 睡眠について 😴

「人生の1/3は睡眠」と言われています。特に子供は、十分な睡眠をとることで体の成長を促進します。特に夜の22時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されています。

睡眠が足りないと・・・集中力がなくボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ、不機嫌、食欲がなくなる等生活のリズムの崩れを招きます。また睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

出来るだけYouTube等を見せずに、寝る環境を整えて、親御さんが添い寝をして寝かせてあげましょう。そうすることで精神的にも落ちついて入眠出来る事でしょう。

3. 予防接種に関して 📌

3/1～3/7は子供の予防接種週間です。保育園は、免疫の未熟な乳幼児が集団生活を送る場所です。予防接種により、感染症にかかりにくくなったり、かかっても軽く済むといわれています。受けていない予防接種があれば受けるようにしましょう。