

3月になり、少しずつ寒さも和らぎ、外遊びやお散歩が心地よい季節になってきました。子どもたちは入学や進級を控え自信や期待が膨らんでいます。4月にはそれぞれのペースでよいスタートが切れるよう、ケガや病気に気をつけながら残りの日々を楽しく過ごしましょう。



## 1年間を振り返って

この1年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きった
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した



## 今月の保健行事

- 11日(月) 身体計測(りす・うさぎ・ぱんだ組)
- 12日(火) 身体計測(くま組)
- 13日(水) 身体計測(きりん組)
- 14日(木) 身体計測(ぞう組)

計測当日髪を結ぶ場合は、横でくくるようにお願いします。

## 乳幼児健診

### 10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

- 6日(水) 和邇すこやか相談所(来月は10日)
- 13日(水) 堅田市民センター

### 1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)

- 21日(木) 和邇すこやか相談所(来月は4日)

### 2歳6か月児健診(午後)

- 6日(水) 和邇すこやか相談所(来月は3日)



登園後、1日を楽しく過ごすためにも朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べましょう。

## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる!

朝ごはんをちゃんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る!

体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 保健室より

2月の子ども達は元気に発表会を終えることができましたが、月末になり下痢・嘔吐で体調を崩す子どもさんがおられます。体調に不安を感じたら、早めの休養や病院受診をお願いします。

保健担当として1年を振り返り、夏の猛暑の中の熱中症に注意しながらのプール活動、園庭での遊びにはじける笑顔の子ども達に、たくさんの元気をもらいました。

子ども達は、この1年で見違えるほどたくましく成長しました。残り1か月、手洗い・うがいの励行により感染予防に努め、元気に過ごすことができるよう見守りたいと思います。



## 爪の長さの確認をお願いします。

子ども達は様々なものに触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりします。また、爪が長いとどこかに引っ掛けてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。お家で定期的に切ってくださいようお願いします。



## 保護者の方へ お願い

新年度を迎えるにあたり、子どものケガに繋がらないように、靴のサイズ・帽子の紐の確認をお願いします。

## サイズの合わない靴に要注意!

### 知っておきたい3歳からの靴選び

#### 靴選びのポイント

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きやすさのついたお下りの靴……こんな靴を履かせていませんか？  
こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感をごまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm~1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材



## 衣類のココを

## チェック!

## 安全で快適に過ごしましょう

### チェック!

長い髪をまとめるときは、シンプルなヘアゴムで、チャームが付いていると、転んだときにケガをしたり、ほかの子どもにぶつかったときにケガをさせたりすることも。

### チェック!

フードやひもは、引っかかると首が締まって危険です。ウエストやスポンのすそのサイズ調整用のひもなども、転倒の原因に。



### チェック!

暖かい上着を着ると、室内では暑すぎることも。室内では、暖かさを調節できる重ね着がお勧め。

### チェック!

ボタンや飾りが落ちないよう、縫い目や糸にほつれがないかをチェック!

### チェック!

すそが長すぎると、踏んだり絡まったりして転ぶことも。折り曲げるだけでは落ちてきてしまうので、縫って止めて。

