

暖かくない始め、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、進学に向け、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1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



2月の感染症情報

- ・体調不良……………113件+α
- ・下痢・嘔吐などの胃腸症状…21件
- ・胃腸炎……………6件
- ・咳・熱などの風邪症状……………35件
- ・インフルエンザA型……………4件
- ・インフルエンザB型……………11件
- ・けがや眼、皮膚の症状……………14件
- ・水いぼ……………1件
- ・突発性発疹……………1件
- ・花粉症症状……………20件以上

※ 花粉症症状のあるお子さんで眼鏡の使用を継続希望される方は担任か看護師に声をかけて下さい。追加記載をお願いします。

また新たに使用希望の方も使用前に声をかけて下さい。よろしくお願いします。



3月3日は耳の日です。
<大切な耳を守るために気を付けたいこと>



- ・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
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は外耳道をふき取る程度に行う

<爪のお手入れについて>

子どもの爪の成長スピードは大人よりも早く1週間で数mm伸びます。

爪が伸びていると本人も他の子にも傷をつけてしまうことがあります。

お子さんの爪の確認をお願いします。

爪のチェックポイント

- ① 手の平側から見て、指先に爪が出ていない
- ② 手の甲側から見て、指先の白い部分が1~2mm程度



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 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

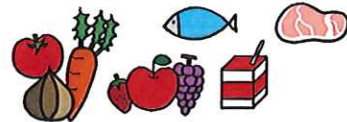


もっと大きくなろう！

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物を食べましょう。よくか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体を動かして遊びましょう。

