

# ほけんだより

# 3月

太陽の子保育園平成20年3月

やわらかな春の陽射しの中で、草花の芽が土のなかから顔をのぞかせてきました。花壇の土もほんのりぬくぬくで、萌える息吹きの季節を歓迎しているようです。3月のこどもたちの表情は、あと少しでひとつ大きなクラスへという期待と自信に満ちあふれていて、ちょっぴり胸をはっている様子に嬉しさがこみあげてきます。おうちではいかがでしょうか?

できたりできなかったことを振り返りよう!

この1年間にできたことできなかったことをお子さんと一緒に振り返り、できた項目をチェックしてください。

できなかった項目は、来年度のがんばり目標にしましょう!

早ね早起きができた



3食きちんと食べた



歯みがきができた



手あらい・うがいができた



外で元気にあそんだ



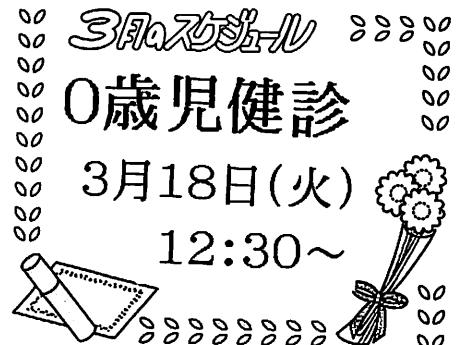
あいさつができた



友だちとなかよくできた



ゲームは時間をきめてできた



3月スケジュール

0歳児健診

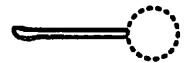
3月18日(火)

12:30~

3月3日は耳の日です

今回は耳そうじのポイントを紹介します。

- ・奥までしきないこと  
耳垢は入り口付近にあります。
- ・やりすぎないこと  
やりすぎると耳を痛めてしまいます。



いじょうに歩いてみましょう

入学準備の仕上げとして、通学路をお子さんといっしょに歩いてみることをおすすめします。

- 登下校にかかる時間
- 危険な場所
- 交通燈や周囲のようす
- 雨の日のようす
- 周囲の様子を知るために、登下校の時間帯に歩くとよいでしょう。歩きながら、おうちの方が1年生だったころの話をすれば、入学に向けての楽しみな気持ちがぐーんとふくらむと思います。



朝ごはん、食べていないのは誰…?  
ある調査によると、朝食を食べない人が20~30代で増えているようです。いくら子どもたちに「朝ごはんを食べよう」と言っても、大人が食べていないのでは、説得力がありません。  
みなさんも必ず朝ごはんを!

参考: 2006.10.30 産経夕刊

花粉症についてもっと知りたい!

Q: マスクは効果がありますか?

A: マスクは花粉を吸い込む量を3分の1以下に減らしてくれます。

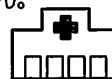
花粉症になってしまいな  
い人も、花粉を吸い込  
む量が少なくなること  
で、新たに花粉症を発  
症しにくくなります。



Q: 花粉症は初期に処置するといい?

A: 花粉症が初期の段階では、鼻粘膜の炎症がまだ進んでいません。

この時期に治療し  
始めると、炎症が進  
行するのを防ぎ、重  
症化を予防すること  
ができます。



参考: 厚生労働省ホームページ 花粉症特集 (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku/kenkou/ryumachi/kafun.html>)