



ほけんだより



平成31年2月28日

名手保育園

今年も残すところあと1カ月となりました。1年前を思い起こし、子ども一人ひとりの表情、行動に改めて大きな成長を実感しています。みんなが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、体調に気をつけ笑顔で過ごせるようにしていきましょう！

耳を健康に！

3月3日は耳の日です。

ちょっとした不注意が、中耳炎・外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。

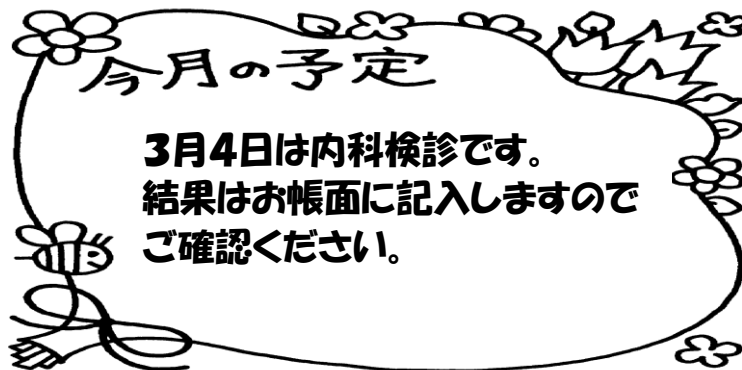
☆耳の役割って何？☆

- 音を聞き、音の方向や遠近を聞き分ける。
- 体のバランスを保つ。

☆耳を守るために☆

- ①耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない。
- ②耳あかがたまっていないかこまめにチェック。
- ③鼻をかむときは、片方ずつ静かに。
- ④耳のそばで、大きな音や声を出さない。

※小さな子どもは特に風邪からの併発が多いので気をつけましょう。



準備運動を忘れずに

寒さの厳しい日でも、外で体を動かすことは健康な体作りに欠かせません。でも、寒さで体が縮こまっているのは、筋肉が緊張した状態なので、急に激しい運動をすると、関節や筋肉を痛めてしまいます。

お休みの日の外あそびでも、けがのないよう十分にご注意ください。