



ほけんだより

3月号

平成31年3月
どりーむ保育園

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう(^)/



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために
気を付けたいこと！**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・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
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年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った項目は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
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 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



新年度へ向け生活リズムを見直しましょう！

*** 早寝早起き、朝ごはん ***



成長ホルモンは夜寝ている間にです。遅くとも夜9時には眠れるようにしましょう。朝食は一日の元気の源です。必ず食べさせましょう。

*** スマホやゲームは時間を決めて ***

音や映像の脳への影響や一方通行の情報のやりとりによる人間関係の希薄などが心配されます。

乳幼児期は人間関係の基礎を作る大事な時期です。保護者と一緒に会話しながら使用する、短時間にするなどうまく利用しましょう。

子どもは、身近な人との関りや遊び、色々な体験を積み重ねていく中で、人間関係を築き、心と体を成長させます。そして、見る・聞く・触る・味わう・臭うの「五感」をバランスよく使っていくことが脳の栄養となり、豊かな感受性や安定した情緒の発達につながるのです。そのような発達の途中にいる子どもたちを、指先の動作と画面の中の出来事であるスマホにどっぷり漬からせると、「五感」を刺激する機会をうばいかねません。子どもの豊かな成長のために、時には子どもの視点から考えることも大切なのかなと思います。