



3月ほけんだより

R6年2月29日

中城みなみ保育園・幼稚園

担当 渡慶次

少しずつ暖かくなりはじめ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。

4月に比べ、心も身体も大きく成長した子どもたちです。4月から新たな気持ちでスタートを切れる今から生活習慣をしっかりと見直しましょう！

残りの日々も病気やケガに気を付け、楽しくすごしましょう！

保護者皆様には保健行事にいろいろとご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。



3月3日は『耳の日』

大切な耳を守る為気を付けたいこと!!

- ・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ださない
- ・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



睡眠 睡眠が大切な理由

『人生の3/1は睡眠』とされているように、人間は毎日8時間程度を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促します。特に夜の10時から2時間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと…!

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボートしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れないときは…

布団にはいってもなかなか眠くならない時は、ホットミルクのような胃に優しくお腹が温まる物をのませましょう!

