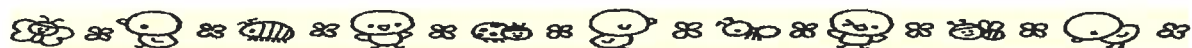




寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。道端に咲いている、タンポポやつくしを見つけると春だなあと心も軽やかになります。日によっては寒暖差が大きい時期ですので、体調を崩さないように気をつけましょう。

令和5年度
3月1日号



3月3日は「耳の日」



「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので日頃からお子様の様子を観察しましょう。

《耳を守るために気をつけたい事》

- 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。
(鼻がかめないお子さんは吸引器を活用しましょう)
- 耳をたたかない。
- 耳掃除で外耳道を拭き取る程度に行う。



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。

今年度を振り返ろう!

身長や体重が大きくなったのと同じように色々な体験や経験を通して、子どもさんの成長していく姿が見られたことと思います。

もうすぐ、進級や就学の時期です。一年間を振り返り健康に過ごせたかや体や心の育ちの様子などを振り返ってみてはいかがでしょうか？