

# ほけんだより



あすなろ第2保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べて、心も体も大きく成長した子どもたち。ひとりひとりの表情、行動に、改めて大きな成長を実感しています。また、保護者の皆さま方には、保健活動においてのご理解、ご協力をいただき、この1年を過ごせました事を感謝申し上げます。今年度も残すところあと1カ月となりました。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

## \* \* \* 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。

日頃から気をつけるようにしましょう。

耳をつめでひっかいたり、  
強く引っばったりしない



鼻をかむときは、  
片方ずつ静かに



耳のそばで、  
大きな音や声を出さない



### 1年間でどこまでできましたか？

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを する 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない 	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ 

### さくらぐみのおともだちへ

4がつからはしょうがくせいですね。ほいくえんでげんきにすごせるようにきをつけたことは、これからもきをつけて、げんきにおべんきょうしたり、おともだちとたのしくすごしてくださいね♪

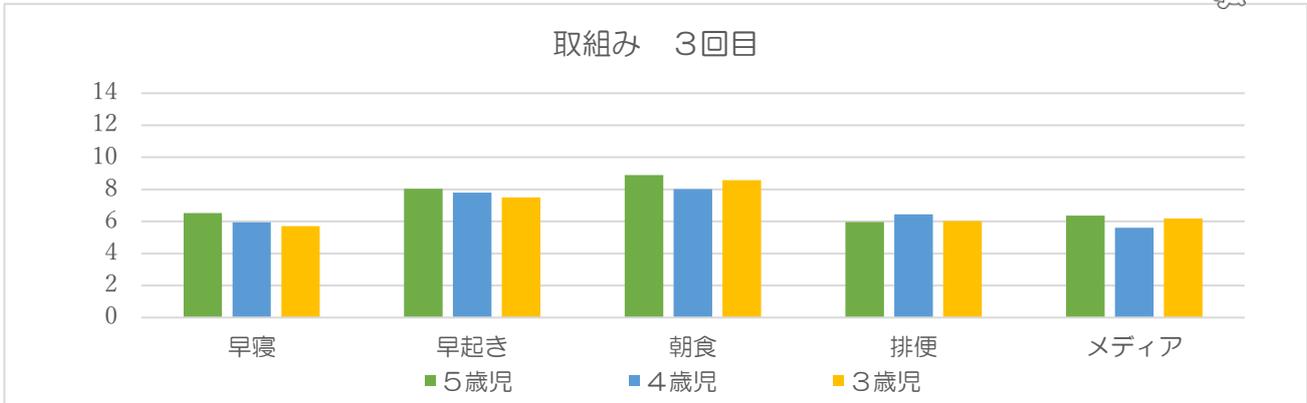
ごそつえんおめでとございます！！



## 生活習慣チェックについて(集計結果)

2月に第3回生活振り返り週間として、3歳児すみれ組、4歳児れんげ組、5歳児さくら組の皆さんにご協力いただき、早寝9時、早起き7時、バランスのよい朝食摂取、朝トイレ(排便)、メディア接触1時間までという内容で、1週間取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

集計結果をお知らせします。(グラフはクラスの平均であり、満点は14点です)



- 5歳児さくら組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3
- 1 絵本を読む
  - 2 トランプ・かるた
  - 3 外で遊ぶ

- 4歳児れんげ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3
- 1 絵本を読む
  - 2 外で遊ぶ
  - 3 ブロック・パズル

- 3歳児すみれ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3
- 1 絵本を読む
  - 2 ぬり絵
  - 3 お絵かき

### チャレンジしてみた感想(保護者の方より)

#### 《5歳児さくら組》

○朝、起きる時間に起きられないと朝ごはんのタイミングもずれ、食欲も落ちていました。ゆっくり食べられるように、余裕を持って朝起きて、体も脳も起きて食べられるよう心がけたいと思いました。就学に向けて、もう少し早く起きられるよう意識したいと思います。

○急にテレビ時間を減らすのは、納得してもらえないことも多いので、普段から時間を決めて見せないといけななと感じました。

#### 《4歳児れんげ組》

○排便の記録を日頃とらないので、参考になりました。排便のために水分摂取を声掛けてきて良かったです。

○朝ごはんを食べるときに「このおかずは何グループかな?」と探しながら食べていて、楽しく取り組めて良かったです。

#### 《3歳児すみれ組》

○朝ごはんはいつもあまり食べないことが多いので、3つのグループを意識して、少量ずつでも置くようにした。1口サイズにカットしたり、もう少し食べてくれるような工夫をしてみたいと思います。

○早寝・早起きは今回も苦戦しました。休日だけでもリズムが整うように意識してみようと思います。

今年度は、3回の取り組みをしていただきました。保護者の皆様、お忙しい中、取り組みにご協力いただき、ありがとうございました。3歳児すみれ組さん、4歳児れんげ組さんは、来年度も取り組みを予定しておりますので、引き続きご協力よろしくお願ひいたします。5歳児さくら組さんは、保育園での取り組みは最後でしたが、校区により、取り組みもあるようですので、これからも、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけていただければと思います。

