

3月のほけんだより

令和3年3月8日
東京自由保育園

今年度も残すところ、あとわずかとなりました。みんな大きく成長した1年となり、嬉しく思います。日中と朝晩の寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期ではありますが、元気に新年度を迎えらるよう、早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

5歳児（みどり組）対象 生活指導を行いました

保育園生活も残り1か月を切り、小学校への期待いっぱいのみどり組さん。毎日が楽しく元気で過ごせるように、看護師から生活リズムについての話をしました。

「みんなは、何時に寝て何時に起きているかな？朝ごはんは毎日食べているかな？」そんな話から、“早寝”“早起き”“朝ごはん”の3つが大切であると話しました。「いつもは10時に寝ていたから、今日からは9時には寝るようにしよう！！」「朝ごはんって大事なんだね。」そんな声も聞かれ、自分の今の生活を振り返る、良い機会となりました。

朝ごはんを食べる事は、生活リズムを整える以外にも、脳を働かせる事で集中力や記憶力を高めてくれます。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体内にためておくことが出来ず、すぐに消費してしまいます。毎朝、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。また、睡眠は、体を休めるだけでなく、成長ホルモンの分泌を促進する為、成長期にある乳幼児にはとても大切です。この時期の1日の必要な睡眠時間は、10～12時間と言われています。普段の睡眠時間はどのくらいとれていますか？今回は5歳児対象で話しましたが、どの年齢のお子さんにとっても、生活リズムを整える事は大切です。

ぜひ、早寝”“早起き”“朝ごはん”を習慣づけていきましょう。

ワークシートに挑戦！！
思い出しながら書きました。



耳について考えよう

3月3日は、耳の形に似ている事から、耳の日と言われています。私たちの耳には、音を聞くだけでなく、体のバランスをとるといふ働きがあります。普段休む事なく働いている「耳」について考え、大切にすることをもちましよう。

耳を大切にする為にこんな事に気を付けよう！

<p>耳の近くで大きな声を出さない</p> <p>耳の聞こえが悪くなってしまうことがあります</p> 	<p>耳を叩かない</p> <p>衝撃で鼓膜が傷つく事があります</p> 	<p>耳掃除は強く行わない</p> <p>外耳道を傷つけてしまうと炎症が起こり、聞こえが悪くなります</p> 	<p>鼻は強くかまない</p> <p>耳へ負荷がかかり、中耳炎の原因となります事があります</p> 
--	--	---	---