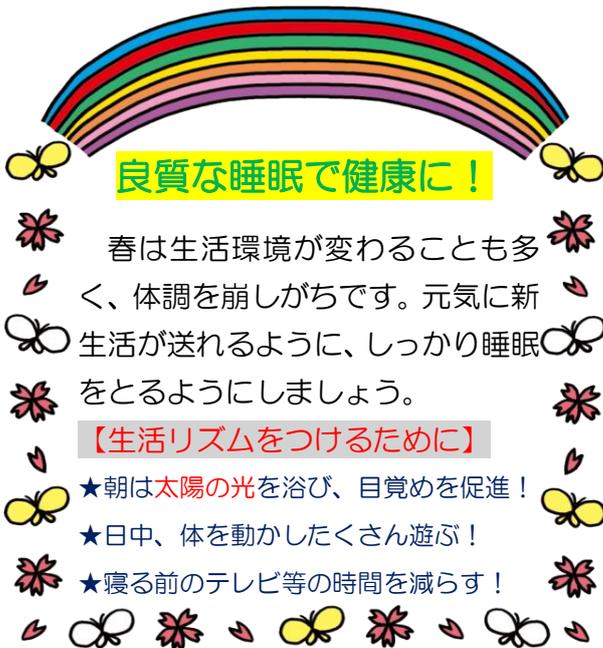




ほけんだより 3月号

令和7年3月1日
ニチイキッズ
あいずみさかふじ保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。
病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく元気に過ごしましょう。



良質な睡眠で健康に！

春は生活環境が変わることも多く、体調を崩しがちです。元気に新生活が送れるように、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

【生活リズムをつけるために】

- ★朝は太陽の光を浴び、目覚めを促進！
- ★日中、体を動かしたくさん遊ぶ！
- ★寝る前のテレビ等の時間を減らす！



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



★予防接種について

保育園は多くの子ども達が集団生活を送る場所です。予防接種は出来るだけ受けることをお勧めしています。厚生労働省や各自治体が発信しているスケジュールを参考にして、今年度に受け忘れた予防接種がないか、是非確認してみてください。また、まれに予防接種後に体調の変化が見られる場合もあるため、受けたあとはご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。予防接種の接種状況について、園でも把握をさせていただいております。接種をされた場合は、必ず連絡をお願い致します。



予防接種とは・・・

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけ、感染を防いだり、感染してしまっても軽症ですむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

