



3月のほけんだより



令和2年3月1日
みなみひの保育園

園内に差し込む柔らかな陽射しが、今年度の残りわずかな時間をそっと包み込んでくれている気がします。ひまわり組の子どもたちも小学校にむけて期待を膨らませながら、いよいよ卒園式を迎えようとしています。子どもたちのたくましく成長した姿を最後まで温かく見守ってください。

1年間の成長記録(平均)

身長	体重
つぼみ組 10.7 cm ↑	2.04 kg ↑
もも組 7.5 cm ↑	1.90 kg ↑
ちゅういっぶ組 6.8 cm ↑	2.42 kg ↑
たんぽぽ組 6.4 cm ↑	3.35 kg ↑
すみれ組 5.5 cm ↑	1.81 kg ↑
ひまわり組 12.9 cm ↑	1.63 kg ↑

おおきくなったね。

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。よく噛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。



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



鼻詰まりがひどい、じわじわと鼻を流す



→急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管狭窄や結膜炎の疑い

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。



ご協力ありがとうございます。

新型コロナウイルスに対する感染症の拡大防止にご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくおねがいたします。