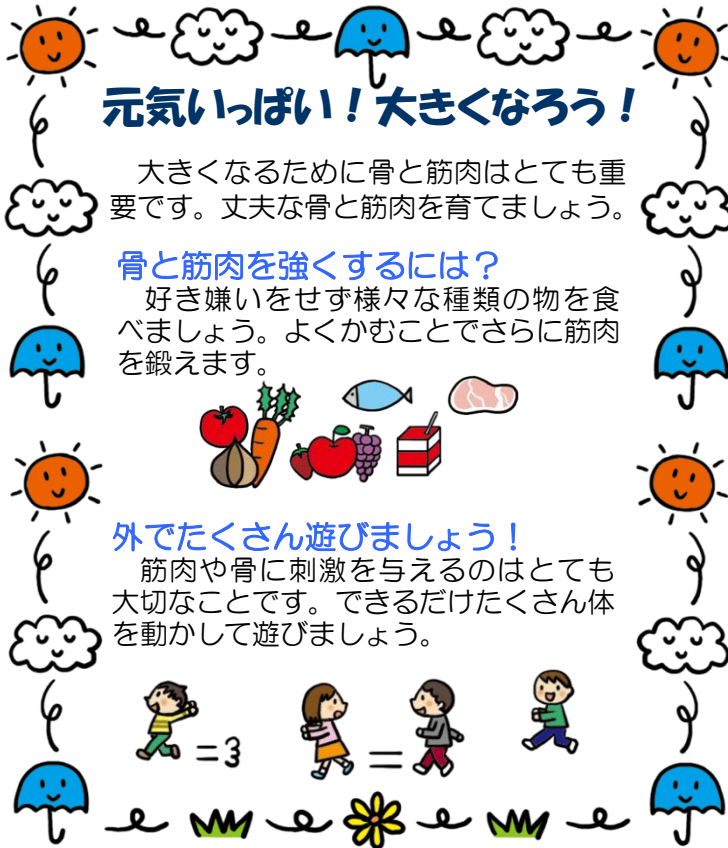




3月のほけんだより

令和6年3月吉日
みなみひの保育園

日によって春のような気温の日もありますが、3月になって少しずつ暖くなり寒さも和らいでくる頃になりました。子ども達は新しい環境に向けて期待したり、少し不安があったりする時期ですが、温かい気持ちで受け止めていきたいです。冬の寒さが戻ってくることもあるので、上着などで体温調整をして感染症に気を付けて過ごしましょう。

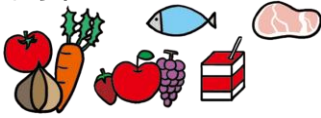


元気いっぱい！大きくなろう！

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。



1年間、心と体は健康に過ごせましたか？

3月になりました！お子さんと一緒に1年間の振り返ってみましょう。

- 早寝早起きで過ごそう
- 朝ご飯は毎日食べよう
- 好き嫌いをせず何でも食べてみよう
- 食後は歯みがきをしよう
- 毎朝、うんちをしよう
- 外でたくさん遊ぼう
- 外から帰ったら手洗い・うがいをしよう

このような毎日の習慣が健康に過ごす基礎となります。これからも続けていけると良いですね。



定期予防接種とは

予防接種のうち、一定の年齢や接種間隔で行われるものを「定期予防接種」といいます。感染症を予防する上で重要度が高いものを、公費負担（無料または自己負担金あり）で受けることができます。予防接種の対象となる年齢や病気の性質によって望ましいとされている接種期間や回数、間隔が定められています。その範囲内で受けられない場合は任意接種として自己負担で受けることになります。

定期予防接種 ワクチン例

BCG（結核）、
DTP-IPV（4種混合：ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ）、
MR（麻疹、風疹混合）、日本脳炎 など

