



# 3月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

いよいよ今年度も今月で終わりとなりました。この1年、ご家庭での毎日の健康管理、本当にありがとうございました。

区切りの季節、改めてこの1年を振り返ってみると、子ども達の成長にびっくりすることがたくさんあります。体だけではなく、心も大きくなりました。これからも元気のびのび育ってほしいと願っています。残りの日々も健康に気をつけて過ごしましょう。



## ～進級・新入学の準備に～ 生活習慣を振り返りましょう!!

この1年を振り返ってみて、元気に過ごすことはできましたか？進級や新入学を控えたこの機会に今の生活を健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

### 元気っ子的ための4つのポイント

#### 早起き



朝は、まず早起きからスタートします。カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

#### 早寝



眠る時は部屋を暗くしてぐっすり眠ります。夜の光の刺激は、できるだけ減らしましょう。

#### 朝ご飯



朝ご飯は、脳にスイッチを入れ、1日の活動の準備をするために大切です。きちんと朝ご飯を食べましょう。

#### 排便



朝に排便があると、1日をすっきりとスタートさせることができます。朝うんちの習慣をつけるために時間に余裕を持ちましょう。

## ～3月3日は、耳の日～ 耳の健康について考えてみましょう!!



耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりするのに大切な役割をしています。人間の聴力は、胎内にいるときからすでに発達していて、生まれた時から親の声や、周りの様々な音に反応して情報を得ています。また、乳幼児期は言葉を覚えていくためにも大切な時期です。耳が聞こえているのか、気になる行動はないか、よく観察してみましょう。

#### 👂 しんじゅつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎

痛みのない中耳炎といわれています。中耳腔というところに滲出液がたまるため、音の伝わりが悪くなり、難聴になります。何度も聞き返したり、いつもより近くでテレビを見る・音を大きくするなどの行動があらわれた際は、注意が必要です。

#### 👂 じこうせんそく 耳垢栓塞

耳あかが、たまって固まってしまった状態です。幼児期の外耳道の皮膚は、薄く傷をつけやすいため、耳あかは見える範囲で優しくとりましょう。傷が外耳炎の原因にもなります。また、プールに入る前は耳をきれいにしておきましょう。耳あかが水を含んで膨張し、外耳道をふさいでしまうことがあります。

#### 耳あかをとる時は…



耳あかは、異物の侵入を防ぐために耳の中で分泌されている粘液と、ほこりやゴミなどが乾燥して固まったものです。耳あかは、自然と外に出てくるため、神経質に耳掃除をする必要はありません。耳の入り口付近をタオルやガーゼ、綿棒などで軽く拭く程度にしましょう。

### 新年度の準備として…

- 持ち物や衣服には、全て名前が書いてありますか？
- 靴のサイズは、合っていますか？
- むし歯等の治療は、すでに済んでいますか？
- ※ 体調を整えて、新年度も元気に過ごせるようにしましょう。

