



ほけんだより



たくさんの思い出でいっぱいとなった今年度も締めくくりの時期となりました。1年前を思い出し、あらためて子どもたち一人一人が大きく成長したことを実感し、私たちもとても嬉しく思います。

みんなが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしていきましょう。



耳を大切に



3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気を付けるようにしましょう。

①耳をつめでひっかいたり強く引っばったりしない



②鼻をかむときは、片方ずつ静かに



③耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



④耳のそばで、大きな音や声を出さない



※耳をよく触る、ぐずりやすい、何度も聞き返す等、気になることがあった場合は受診をお勧めします。

進学・進級を控えて

気持ちが不安定になる時期です



新年度を控え、多くの子どもたちが、「ひとつお兄さん、お姉さんになる」という喜びでいっぱいの時期です。ただ、なかには周りの期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子もいます。

今まではなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意して見守るようにしてください。



このような様子が見られたら、「できなくても大丈夫」「一緒にやろう」等、無理をしなくてもいいことを伝えてあげてください。楽しい新生活が迎えられるよう、園・学校とご家庭で力を合わせていきましょう。

- ◎目をパチパチさせる
- ◎咳払いをする
- ◎肩をびくっと動かす等



1年間、元気に過ごせましたか？



お子さんと一緒に1年間を振り返って確認をしてみてください。「もう少し」という項目は、4月からの生活の目標にしてみましょう。



- 早寝早起きはできましたか (※)
- 好き嫌いをしないで食べられましたか
- 毎日歯磨きをしましたか
- うがい・手洗いはできましたか
- 家族でたくさん話をしましたか



- 朝ごはんは毎日食べましたか(※)
- 毎日うんちをしましたか
- 体をたくさん動かしましたか(※)
- テレビやゲームは時間を決めましたか(※)
- 友達と仲良く遊ぶことができましたか



(※)は堤岡中学校校区の6校園共通で、重点的に取り組んでいる生活習慣です。

良い生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、お子さん自身がこれらの習慣を意識して生活していけるよう、家族みんなで協力していきたいですね。