



ほけんだより

2015年

3月1日 りすのき保育園 NO14

子どもたちの1年間の成長は驚くほどです。

ご家族とともに、成長を喜び次へのステップへとつないでいきたいと思います。

今年度も様々な面で保護者の皆様に支えていただいたこと、心より感謝しています。

有難うございました。

今月の予定

身体測定 11日(水) 全園児

〇歳児健診 23日(水) くるみの部屋

大池先生に診察していただきます。



こりす展について

「初めの1歩! から 歩行への遊び」

お忙しい中、ご覧いただきありがとうございました。

保育園では、まだ歩かない時期から、遊びを通して、歩行に必要な部分の筋力を育て、成長を促しています。

しおりや、掲示を作成するにあたり、写真の提供等、沢山の方々にご協力をいただきまして、ありがとうございました。

健康カードについて

3月の身体測定が終わりましたら、今年度の健康カードはご家庭にお返しいたします。お子さまの一年間の成長記録ですので、ご家庭で大切に保管して下さい。

(園への返却は必要ありません。)

同時に新年度の健康カードを配布いたしますので、お手数ですが、既往歴と予防接種の欄を記入し返却下さい。

今月も元気に過ごせますように



子どもの耳の病気に注意してあげてください

【急性中耳炎】

耳と鼻はつながっています。かぜなどをきっかけに、細菌が鼻から中耳(鼓膜の奥)に入って炎症を起こした状態です。抗生物質で治します。

《こんなときは注意!》

- 耳を痛がる
- 機嫌が悪い
- 耳をよく触る
- 微熱が続く
- ドロツと黄色い鼻水が続いている
- 耳を触られるのを嫌がる
- 耳だれがある

【渗出性中耳炎】

こまくの奥(中耳)に液体がたまった状態です。多くは、かぜや急性中耳炎に引き続いておこりますが、特に原因がわからない場合もあります。軽度だと自然に治ることもありますが、中には手術が必要になる場合もあるので、放置しないでください。

《こんなときは注意!》

- 何度も聞き返す
- 呼んでも振り返らない
- テレビを前のほうで見る
- テレビの音を大きくする

耳あかを上手にとりましょう

○ 耳そうじのしすぎで、耳の中を傷つけることもあります。

○ 耳そうじは1~2週間に1回くらい。

○ 耳の穴を入れてすぐそばの耳あかを耳かきか綿棒で少しとるくらいで十分です。

《注意すること》 ● 耳そうじのときは、兄弟・姉妹やペットにぶつかられたら大変! 注意してください。

成長に大切な3つのポイント

その3つのポイントは

【睡眠】



身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

【運動】



運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

【栄養】



骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています



① 寝ている間に疲れをとる



② 免疫力を高める



③ 肌荒れを防ぐ



④ 太りにくくする