

少しずつ暖かい春の日差しを感じるようになりました。1年も締めくくりの時期となり、子どもたちもこの1年で心も体も大きく成長されたことと思います。4月から進級や進学で新しい生活が始まります。気持ちよくスタート出来るよう、生活習慣を見直し、病気やけがに気を付けて残りの日々も楽しく過ごしましょう。

朝ご飯

朝ご飯には…

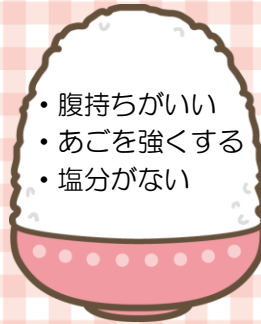
- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

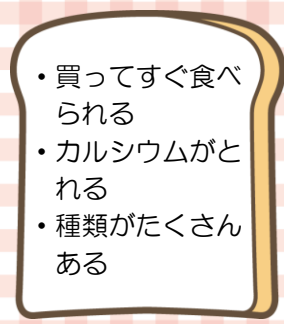


ご飯のよいところ



- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ



- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

ご飯食

メニュー例

パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



耳の日

3月3日は耳の日です。

子どもは耳の病気になりやすい！

- 耳を守るために気を付けたい事…
- 鼻をすすらず噛む習慣を付ける
- 鼻をかむときは片方ずつ優しく
- 耳の近くで大きな音や声を出さない
- 耳を叩かない

耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きなどの動きを感じ取っているのです。



耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷つきやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

