



2024年3月1日
ゆらりん港南保育園
看護師 菊武

ほけんだより

いよいよ年度末になりました。子どもたちの卒園・進級が近づいてきましたね。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

今年度も1年間保育園の保健にご理解ご協力ありがとうございました。



3月の保健行事

《身体測定》

0歳児・・・5日、1歳児・・・7日、2歳児・・・11日、幼児・・・12日

《健康診断》

0,1歳児・・・21日、0,2歳児・・・28日



～2月の感染症報告～

あたまじらみ 2名

あたまじらみは保育園、各家庭でしっかり対応を行うことで短い期間で終息できます。ご理解とご協力をお願いいたします。

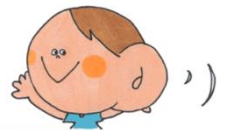
港区内では引き続きインフルエンザの流行が見られます。普段からうがい・手洗いを行い、十分な睡眠を取り、体力の低下を防ぎましょう。また、規則正しい生活を心がけ、ウイルスをよせつけない体づくりを心がけていきたいです。

【 3月3日は耳の日 】

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の中耳炎などの病気にかかりやすいです

【耳を守るために気を付けたいこと】

- ★鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ★鼻水は片方ずつかむ
- ★耳の近くで大きな音や声を出さない



耳の日

☆ぞう組の皆さん☆

MR（麻疹・風疹）ワクチンは接種しましたか？

MR ワクチン（2期）は小学校入学前に接種するよう定められています。麻疹は感染力が強く、空気感染するため、手洗い・うがいでは予防することができません。予防接種を行うようにしましょう。

1年間を振り返って

この1年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくこの はみがきを した
- つめを きた
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した

