



# ほけんだより

## 3月号



SKETCH  
HOIKUEN

発行日 令和8年3月2日

スケッチ保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。



### 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



### 進級・就学を控えて

#### 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くのお子さま達が「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。しかし、嬉しい反面初めてのことに對して、気持ちが不安定になるお子さまもいます。今までなかったのに、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注意して見てください。

- 指しゃぶり・つめかみ
- 目をぱちぱちさせる
- せきばらいをする
- どもり
- チック

…など



## 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つた項目は4月からの目標にしてみましょう。

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

