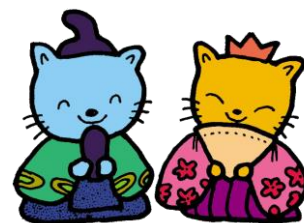


ほけんだより

H31-3月号 no.221



ー1年をふりかえりましょうー

あっという間に一年がすぎました。子どもたちも日々成長し大きくなっています。この一年間、おうちでも保育園でも健康な毎日を過ごすことができたでしょうか？

ふりかえってみよう一年 いちねん

できたものに○をつけてみよう

睡眠時間はたっぷりとれた。早寝・早起き	元気に体を動かした。	歯みがきをキチンとした。	好き嫌がなく、なんでも食べた。	毎日、うんちがでている。
大きなケガや病気がなかった。	予防接種をうけた。	毎日、朝ごはんを食べた。	外から帰ったら手洗い・うがいをした	爪はいつもきれいに、短くしていた。

○はいくつ
あったかな？

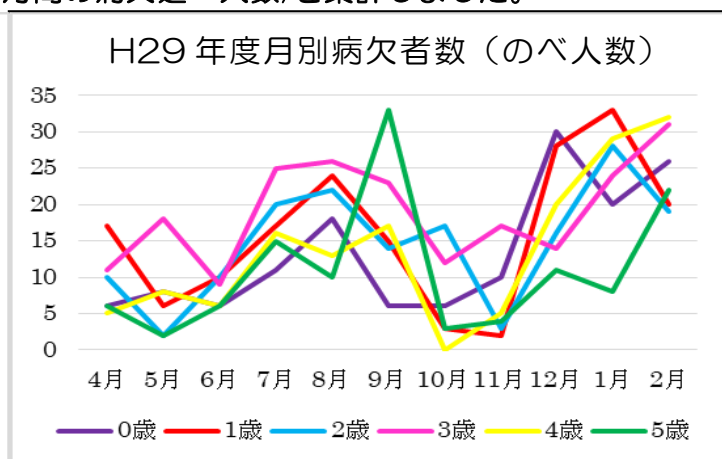
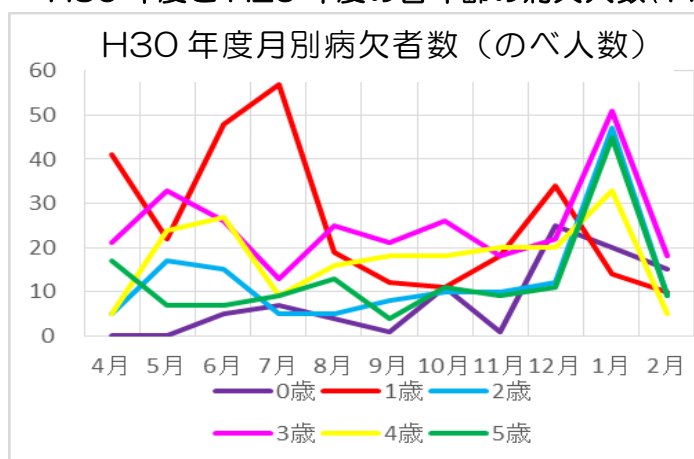
10個・・・あなたはとても健康にすごせましたね！！

7～9個・・・健康にすごせました。この調子で！

4～6個・・・まあまあ健康にすごせました。油断しないように

0～3個・・・うーん、もう少し健康について考えましょう。

H30年度とH29年度の各年齢の病欠人数(1か月間の病欠延べ人数)を集計しました。



6、7月の1歳児で欠席が多くなっていますが、療養に時間のかかる疾病に2名ほど罹ったためです。インフルエンザについては今シーズン、スタートが遅かったのですが1月半ばに一気に拡がり、2月に入ったらパタンと収まったようでした。今年度も2歳クラスに感染症が少なかったのですが、少人数で過ごす時間が他のクラスより多いので、感染する機会が少ないのかもしれませんがね。

病気になる、負けない体力をつけるには生活リズムを整え、戸外遊びを充分にして体を使い、しっかり食事をとることが大切です。

一年のまとめとして生活習慣を見直し、
新年度にむけて生活リズムをつけていきましょ
う。