

# ほけんだより 3月号

2020年3月2日  
 聖隷こども園  
 保育園 保健部会

今年度もあと1ヶ月になりました。インフルエンザが季節を問わず流行したり、新型のウイルスが危惧されていますが、子どもたちは元気に過ごせたいでしょうか。4月になるとそれぞれひとつつ大きいクラスになりますね。年長クラスの子どもたちはよいよ小学生です。1年間を振り返り、新しい生活を健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

## 進級・進学に向けて1年を振り返り お子さんと一緒にチェックをしてみましょう！

早起き早寝をしていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	外から帰ったら手洗いやうがいをしていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	朝食はきちんと食べていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
つめはごまめに切っていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	テレビやゲームは時間を決めていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	普段から外で元気に遊んでいますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
十分な睡眠がとれていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	おやつ時間を決めていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	毎日、うんちが出ていますか？  はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>

### 笑うことで、いいことがいっぱい！

笑うことで、がん細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が増えて免疫力がアップします。他にも、脳の働きが良くなる。血液の流れが良くなる。自律神経のバランスが良くなる。ストレスの解消になる。幸福感がアップするなどいいことがいっぱいです。

笑顔になるだけでも効果があるそうです。

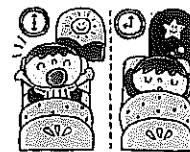


## 生活リズムを身につけるには

毎日、元気よく過ごすためには、生活リズムをきちんと身につけることが大切です。生活リズムを整えるためには、早寝早起きと朝ごはん、そして朝のうんちがポイントです。

### 早起き早寝

生活リズムを身につけるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり体を動かすようにしましょう。そうすることによって、早寝がしやすくなります。



### 朝ごはん

朝ごはんをきちんと食べると、脳や体にエネルギーが補給され、一日の活動をスタートさせるための準備が整います。元気の源、朝ごはんをしっかりとるようにしましょう。



### 朝うんち

寝る、食べる、出す（排便する）ことは、人が生きていくうえで最も基本的なことです。朝ごはんの後に朝うんちの習慣をつけるためにも時間に余裕をもちましょう。



## 3月1日～3月7日までは「子どもの予防接種週間」です

予防接種で感染を完全に防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症を防ぐことができます。また地域の感染症の流行を防ぐことにもつながります。進級、入学をひかえた時期でもありますので、「母子手帳」を再度確認して予防接種の未接種がないかチェックをしましょう。

ワクチン名	接種回数	ワクチン名	接種回数
B型肝炎	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	水痘（水ぼうそう）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ヒブ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） <small>任意接種</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
小児用肺炎球菌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	日本脳炎 <small>※9歳（接種対象9-12歳）で追加接種があります。</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ※
四種混合	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	MR（麻疹風疹） <small>2回目は年長の4～6月に接種することをお勧めします。</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BCG	<input type="checkbox"/>	 <small>2019年4月現在</small>	