

ほけんだより

3月号

令和2年3月3日

野上あゆみ保育園

笑う門には福来る

朝の運動では薄着で走っている元気な子どもたちですが、卒園や退園、進級を前に何となく不安な気持ちがあるようです。

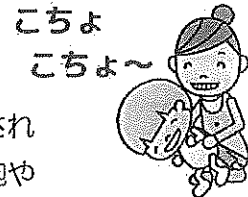
こんな時こそ笑いましょう。

笑う事で・・・脳が刺激され、神経に伝わり免疫機能ホルモンが分泌されナチュラルキラー細胞が活性化されます。これは、細菌感染した細胞や癌細胞を死滅させる働きがあります。また、鎮静作用のあるホルモンも分泌されます。

笑いにも色々ありますが・・・

不思議なことに作り笑いによっても効果があるようです。

病気ではなく笑いを感染させたいですね。



新型コロナウイルスの感染がひろがっています。感染予防のためにはお一人お一人の咳エチケットや手洗いがとても重要です。手洗いを子どもは上手に出来ないことがあります、家でも手洗いの習慣を一緒につけてくださいね。



すみれ組はとても上手です



ひよこ組は一緒に洗います



りす組では一人で出来るようになります

3月3日は耳の日

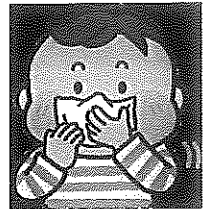
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で耳の入り口をふき取る程度に行う
- ・鼻はすすらず、かむ習慣をつける

< 上手な鼻のかみ方 >

- ・しっかり口から息を吸う
- ・片方の鼻を押さえて片方ずつかむ
- ・ゆっくり少しずつかむ
- ・最後まで強くかみすぎない

< 鼻のかみかたの教え方 >

- ①ろうそくを消すように口で“ふーっ”と吐くことを教えます。
- ②空気が出ることを覚えたら、口を閉じて“ふーっ”と鼻から息をします
- ③テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。
- ④大きく息を吸って口を閉じ、片鼻を押さえて反対側の鼻の息でティッシュを飛ばします。



参照) はやかわこどもクリニックHP

3月の乳幼児健診

会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056

費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	3月 4日(水)	令和 1年10月16日~31日生	13:00~
	3月18日(水)	令和 1年11月 1日~15日生	14:15
10か月児健診	3月11日(水)	平成31年 4月 1日~15日生	13:00~
	3月12日(木)	平成31年 4月16日~30日生	14:15
1歳6か月児健診	3月 6日(金)	平成30年 8月 1日~15日生	12:45~
	3月13日(金)	平成30年 8月16日~31日生	14:00
3歳児健診	3月 3日(火)	平成28年 9月 1日~15日生	12:30~
	3月17日(火)	平成28年 9月16日~30日生	14:00