

ほけんだより



ねん ふ かえ 1年を振り返ってみよう

3月になり、今年度も残すところ約1か月となりました。こどもたちは、来月には上のクラスに進級したり、小学校に入学したりします。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりしていきましょう。

できるようになったことはどれかな

- 早寝早起きをする
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 食べたあとに歯磨きをする
- 毎日、うんちをする
- トイレや遊んだあと、食事前に手を洗う
- 外で元気に遊ぶ
- 元気にあいさつをする
- ありがとうをいう

3/1～3/7 は子ども予防接種週間 予防接種の確認をしましょう

4月の進級・入学に向けて、接種し忘れている予防接種がないか、母子健康手帳などで確認してみましょう。定期予防接種には、対象年齢があります。特にMRワクチンの2回目は、小学校入学の前年の接種がすすめられていますので特に注意が必要です。



0～2歳

ふ～ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

やってみよう!

大人にとっては、鼻をかむのは簡単なことですが、小さなこどもは、鼻から息を出すのも難しいもの。まずは練習から始めよう😊

鼻から息を吹いてみよう

「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前にたらし、揺らす遊びもおすすめです。



片方ふさいで吹いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったらティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。



3～5歳



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻にあてます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側の鼻も同じようにかませます。鼻をかみ終わったら、手を洗います。