

ほけんだより

H29-3月号 no.197



— 1 年をふりかえりましょう —

春の足音が少しずつきこえてくるような季節になりました。寒さの中にちよっぴり暖かい日差しがさしこみ、気分もわくわくするようです。これから就学、進級を目の前にして何かと気ぜわしいですが、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。

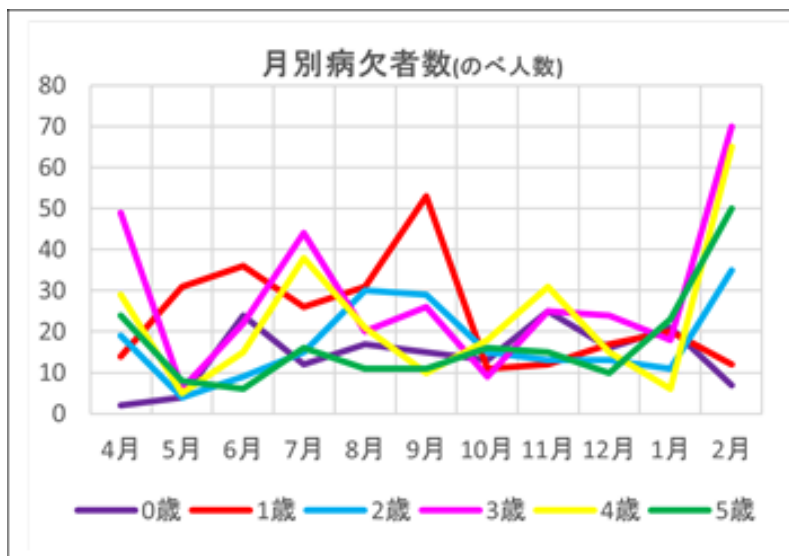
いちねん ふりかえってみよう一年

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。	好き嫌いなく、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。



28年4月から29年2月までの各クラスの病欠人数(1か月間の病欠延べ人数)を集計しました。

4月にはインフルエンザの再流行があり、おもに幼児クラスで多くかかりました。7月にはおたふくかぜとヘルパンギーナ、9月には1歳児クラスでRSウイルス感染症がみられました。インフルエンザは全国的なピーク時には少なかったのですが2月半ばから急に多くみられました。今年も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、病気にならない、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。**