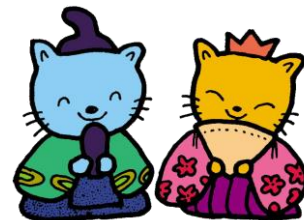


ほけんだより

H30-3月号 no.209



— 1年をふりかえりましょう —

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きます。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

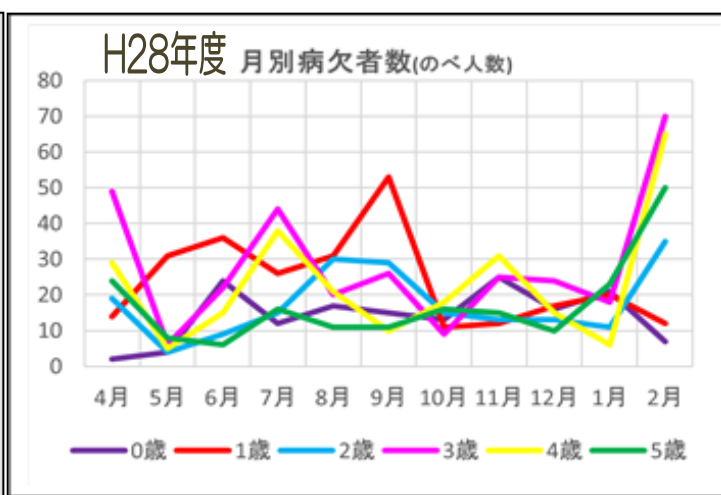
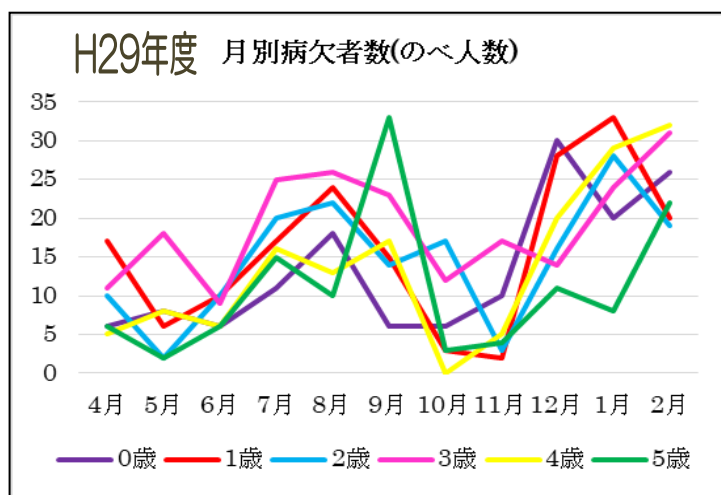
できたものに○をつけてみよう

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。

H29年度とH28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。



H29年度は、夏と冬に病気になる子が多くみられ、暑くなりはじめの頃には手足口病が流行し、その後、アデノウイルス感染症が多くみられました。冬に入って、例年より早くインフルエンザにかかる子がありましたが、あまり園内では拡がらず、世間のピーク時でも当園は少なかったです。2月後半にやや増えてきました。春や秋は病気でお休みする子が少ないところから、気候のきびしさ(例年にない暑さ、寒さ)が病気にならない、負けない体力に影響しているのかなと思いました。その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ね。

**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**

