すずらん通信

令和５年　３月発行　No.90

バレンタインに、節分……楽しいイベントが終わり、3月がやってきました。昼夜の寒暖差はありますが、お昼のポカポカ陽気が春を感じさせてくれます。

子ども達は各園やご家庭で、1年前に比べて、心も体も大きく成長したことでしょうね。春からの進級や入学に向けて心の中はちょっぴりソワソワしているのではないでしょうか？

3月は1年の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして健康的に過ごしましょう。また、春になったとは言え、まだまだ冷たい風が吹く日もあります。気温に合わせて衣服の調節をお願いします。

ひなまつり

女の子の節句である「ひなまつり」は平安時代すくすくと育ちますようにと願いが込められ、ひなあられやひしもちお吸い物などにも意味があります。
子ども達と一緒に調べてみてはいかがでしょうか(＊^^＊)

増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、鼻水、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？外出する時は、マスクをし、戸外から帰ってきたら、服についた花粉を払い落として手洗い、うがいをするなだ。花粉が体内に入るのを防ぎましょう！

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけではなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。

いちごはビタミンＣと繊維がたっぷり！

いちごはなんといってもビタミンＣが多い果物。甘くて手軽につまめるので子ども達に大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンＣ損失が少ないことも魅力です。血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。更に、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に１年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は４月からの目標にしてみましょう。

- □早寝早起きができた
- □朝ご飯は毎日食べた
- □好き嫌いをせずに何でも食べた
- □食後は歯みがきをした
- □毎朝、うんちをした
- □外でたくさん遊んだ
- □外から帰ったら手洗い・うがいをした
- □友達と仲良く遊ぶことができた