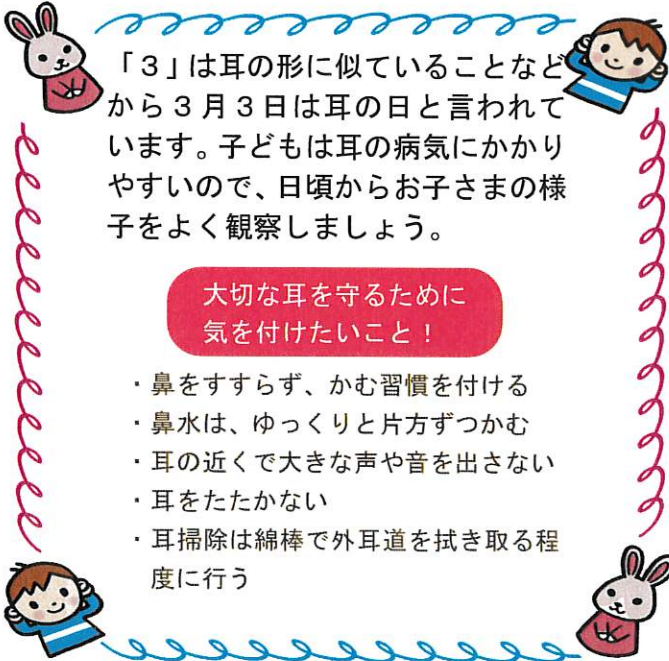


いよいよ3月に入り、気温も温かくなってきました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



**朝ごはんはなぜ大事？**

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

<p><b>脳が元気になる！</b> 朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。</p>	<p><b>肥満防止になる！</b> 朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。</p>
<p><b>うんちが出やすくなる！</b> 腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。</p>	<p><b>活力が出る！</b> 体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。</p>



**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



**もっと大きくなろう！**

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

**骨と筋肉を強くするには？**  
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



**外でたくさん遊びましょう！**  
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

