

# ほけんだより 3月

令和5年3月1日  
兵庫教育大学附属幼稚園  
養護教諭 小西葵

あっという間に3月ですね。今学期はコロナの影響を受けながらですが、徐々に行事が再開し、昨年度よりも賑やかな1年になったように思います。感染対策等、ご協力いただき、ありがとうございました。来年度もお子様にとっても保護者さんにとっても楽しい思い出がたくさんできることを願っています。

## 一年を振り返りましょう！

一年で体も心もとっても大きくなりました。4月は泣いていた子も門から一人で歩いて来たり、こけても泣かずに保健室に来たり、治療した後は「ありがとうございました」と目を見て伝えてくれたり、すごかっこよく成長しているのを感じます。身長や体重の成長については後日担任から配布する「おおきくなったね」をお楽しみにご覧ください。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

寒い日でも、元気に外で走っています。6月頃はこけて擦り傷を作る子も多かったですが、最近はとても減りました。0人の日も！

友達とぶつかった時、泣いている相手を心配して保健室に来てくれる子が多いです。優しい！ぶつからないように前を向いて走ってね。

### 3月3日は耳の日です～耳掃除の新常識～

近年、耳掃除は無理にしくなくても良いという見解があります。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会によると、「ヒトには耳垢を自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、多少の耳垢であれば家庭で無理に取る必要はまったくありません。綿棒や耳かきで習慣的に耳掃除をしている人も少なくありませんが、入浴後にぬれた耳を軽く拭う程度が無難です。」と記載されています。耳掃除中に怪我をすることがあるため、無理な耳掃除はかえって危険だという考え方が出てきているようです。気になる方は、かかりつけの耳鼻科の医師に相談してみてください。



### 3月11日で東日本大震災から11年になります



東北地方でマグニチュード9.0の大地震が発生してから11年になります。津波や原子力発電所の被害により、多くの犠牲者がでました。11年経っても人が戻らない地域があるそうです。

過去の悲惨な被害を教訓にして、今一度家具の固定や防災グッズのチェック、避難場所の共有などをしましょう。

#### 3月の保健行事♪

- 2日：発育測定（5歳児）
- 6日：発育測定（4歳児）
- 7日：発育測定（3歳児）



#### 保健室より

- 一番怪我が多かった月：6月
- 一番怪我が少なかった月：12月
- 一番お休みが多かった月：1月
- 一番お休みが少なかった月：6月

それぞれに色んなことがあった一年だったと思います。大好きなクラス、大好きな先生、大好きなお友達と出会って、楽しい思い出ができていいなと思います。

あと少し、今のクラスで過ごせる時間があります。良い思い出で締めくくれるよう、保健の面からサポートしていきたいと思います。よろしくお願いします。

