

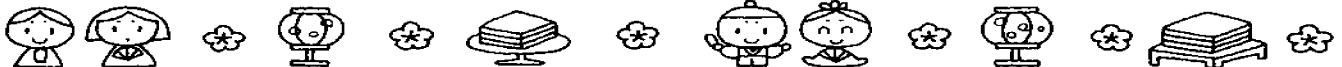


3月の保健だより

令和5年2月28日
宮古島市立東保育所
病後児保育室（72-2089）
担当看護師 喜久川

今年度も残すところあと1ヶ月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この1年で子ども達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やケガに気をつけ、楽しく過ごしていきましょう。

この1年間、保護者の皆様には保健行事や新型コロナウィルス対策など、色々とご理解、ご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染症対策を続け、子どもを守る行動をとっていきましょう。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックの出来なかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きが出来た。
- 朝ご飯は毎日食べた。
- 好き嫌いをせずに何でも食べた。
- 食後歯磨きをした。
- 毎日、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。
- 友達とたくさん遊んだ。



☆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



外でたくさん遊んで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。



卒園おめでとう

これまで身につけた健康習慣を継続し、進級しても元気に
楽しく過ごしてください。
これからも皆さんのがんばりを願っています。

