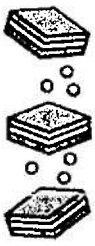
ほけんだより

3月号



平成29年3月
大在こども園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。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年も終わりに近付いています。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。

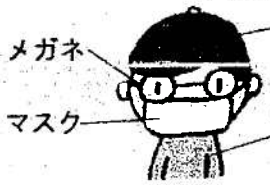
花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	１週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



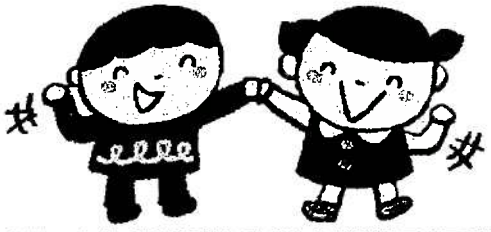
家に帰ってきてからすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってからは手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

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。

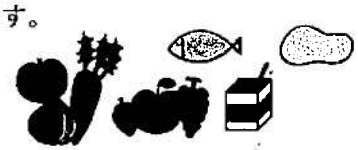
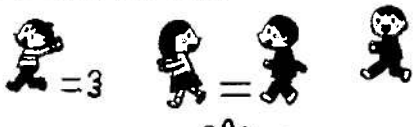
- ☐早寝早起きができた
- ☐朝ご飯は毎日食べた
- ☐好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐食後は歯みがきをした
- ☐毎朝、うんちをした
- ☐外でたくさん遊んだ
- ☐外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐友達と仲良く遊ぶことができた



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。