

みみちゃん通信 NO.11 岐聖大心ぞく幼稚園発行

外はまだまだ寒いですが、何となく日差しが春めいてきました。秋に植えたチューリップの球根がかわいい芽を出し始め、子ども達に春がもうすぐやってくることを教えてくれているようです。

いよいよみみちゃんクラブも今回が最終となりました。この一年間にたくさんの親子さんと出会い、いろんな活動を通して、少しでも子育てのお役にたつことができたとしたら私たちスタッフ一同大変うれしく思います。4月からは幼稚園や保育園に行くお友達、新しい環境の中でお友達と関わりながら楽しく過ごしてくださいね。



また引き続きみみちゃんクラブに参加される親子さん、新年度も充実した活動がたくさんできるよう頑張りますので、どうぞよろしくお祈りします。

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎や外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。

①耳をつめで引っかいたり、強くひっぱったりしない。

②耳あかがかたまっていないか、こまめにチェックする。

③鼻をかむ時は片方ずつ静かにかむ。

④耳のそばで、大きな音や声を出さない。



子どもの耳を観察しましょう。耳あかが見えていても取りづらい時は、無理をせず耳鼻科を受診してください。

<学研 ほけんだより 12か月>

生活リズムを身につけよう

入園などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本になりますので、ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識しましょう

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるよう促してみましょ。

② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。



③ うんちは済んだかな？

朝ご飯を食べると腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ご飯の後には、うんちタイムをとり、トイレに座りましょ。

<学研 健康おたより文例集>

新年度のみみちゃんクラブのご案内

29年度のみみちゃんクラブは5月15日(月)からスタートします。引き続き参加される方には、ご案内を4月末までにお届けしますので、郵送希望の有無をお知らせください。また、ファイルは参加証にもなりますので、新年度も続けてお使いください。

新年度もクッキング教室や1~2歳児さんを対象にしたぴこちゃんクラブ、学生さんとの交流も行っていく予定です。今後も多くの親子さんのご参加を心からお待ちしています。

一年間ご理解、ご協力いただきありがとうございました。

