



# ほけんだより 3月

2026年3月2日  
ニチイキッズ飯山保育園

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。

4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。

4月からまた新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

## ごはん

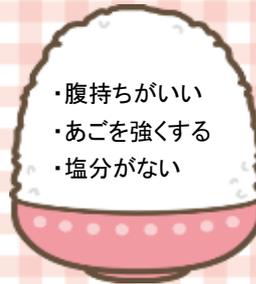
ごはんはただ食べればよいというものではありません。栄養面や量、食事環境も気をつけつつ、健康な体づくりをしましょう。

### おうちでのごはんのポイント

- ・朝ごはんを毎日食べている
- ・お菓子を食べすぎない
- ・色々な食品を食べている
- ・嫌いな物も食べている
- ・野菜を毎日食べている
- ・よくかんで食べている
- ・脂肪をとりすぎていない

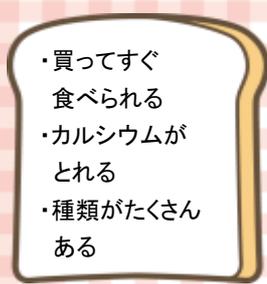


### ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

### ご飯食

### メニュー例

### パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

## 耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

### 耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。

### 耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感知取っているのです。



### 耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

## 1年間、健康に過ごせました

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
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 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

