



ほけんだより

令和8年3月1日
ニチキッズ小祿保育園

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

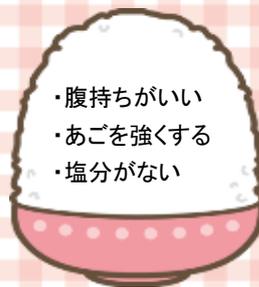
ごはんはただ食べればよいというものではありません。
栄養面や量、食事環境も気かけつつ、健康な体づくり
をしましょう。

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
- ・脂肪をとりすぎしていない

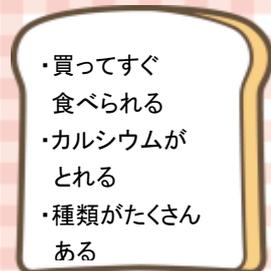


ご飯のよいところ



- ・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るのです。

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。

早寝早起き

私たちが眠っている間には、成長ホルモンが盛んに分泌されています。「寝る子は育つ」は本当でこの成長ホルモンは骨や筋肉の発達を促す役目をしてしています。また、睡眠リズムが崩れると午前中にぼーっとしたり疲れやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。新年度へ向けて生活のリズムを整えましょう。

