



# 3月のほけんだより






やわらかな春の日差しを感じる季節となりました。今年度も残りわずかとなりましたが、この1年で子ども達は心も体も大きく成長しました。

保護者の皆様には、日々の健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。これからも子ども達が安心して元気に過ごせるよう、保健面から支えていきたいと思ひます。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたしします。


## 3月3日は耳の日です

3月3日は3(み)3(み)にちなんで「耳の日」。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。子どもの症状を早く察知し、病気を未然に防ぎましょう。

### 耳を大切に！

- 耳のそばで大きな声や大きな音を立てるのはやめましょう！ 
- 鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましよう！
- 汚れた手や指で耳をいじったり、物を詰めたりしないようにしましょう！  

### こんな時は要注意！

- 呼びかけても返事がなかったり、反応がにぶい
- テレビの音を大きくしている
- 後ろから呼んでも答えない
- テレビに近づいてみている
- やたらと大きな声で話す 

**\* 気になる症状がある時は、早めに受診しましょう。**

＜春に向けて生活リズムを整えましょう＞

3月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。新年度を元気に迎えるために、今一度生活習慣を見直してみましょう。

### 進級・就学を控えて 気持ち不安定になる時期です

進級・就学を前に、子ども達の心も揺れやすい時期です。甘えが増える、ちょっとしたことで泣く、イライラする。こうした姿は「頑張っている証拠」でもあります。「大きくなったね」「頑張っているね」と声をかけ、安心できる時間を大切にあげましょう。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



＜チック＞

目をパチパチさせる  
肩をびくっと動かす

＜指しゃぶり・爪かみ＞



他にも、頭痛、腹痛を訴える  
こともあります。



＜どもり＞

\* 進級にあたり、**予防接種記録表**をお返しします。  
(宙組～雪組)

母子手帳と照らし合わせて、新たに接種したものがあれば追記をお願いします。


**月組さんは今月中にMR (麻疹・風疹ワクチン) の予防接種を忘れずに受けましょう。**

接種日をキッズビューのアンケートにご記入ください。(3/31までに記入してください)



### 2月の感染症のお知らせ

インフルエンザ・・・3名(どんぐり2名 いちょう1名)  
ウイルス性胃腸炎・・・9名(宙1名 月組3名  
どんぐり1名 さくら4名)

春先もインフルエンザや感染性胃腸炎がみられ引き続き手洗い・うがい十分な睡眠を大切に感染予防に努めましょう。 



# きゅうしょくだより

調理師 原 はるか

早いもので今年度も最後の月となりました。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、お箸が使えるようになったりと一年間で心身ともに大きく成長した子どもたちの姿に喜びを感じています。3月は月組全員のリクエストを取り入れた献立を作成しました。楽しみながら給食の時間を過ごしてほしいです😊



## 月組さんリクエストメニュー

### 給食部門

- ・からあげ
- ・ミートソース
- ・ラーメン
- ・チキンカレー
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ハヤシライス
- ・カレーうどん

### おやつ部門

- ・焼きそばパン
- ・アップルパイ
- ・ゼリー
- ・ピザパン
- ・じゃりパン
- ・ドーナッツ

毎年ランクインする「から揚げ」「ラーメン」など定番メニューが多かったです。3月の献立に入れてありますのでどうぞお楽しみに！

## ～お箸検定～

お箸の練習をしています。  
一人ひとりのペースを大切に楽しく進めています♪

乾燥マカロニをお箸で  
つかむ練習中…！



## カリフラワーとブロッコリーのサラダのレシピ(4人分)



### 【材料】

- ・ブロッコリー 1/2 株
- ・カリフラワー 1/2 株
- ・にんじん 1/3 本(65g)
- ・ツナ缶 1 缶
- ・サラダ油 小さじ 2 杯
- ・塩 小さじ 1/4 杯
- ・酢 小さじ 1 と 1/2 杯
- ・しょうゆ 小さじ 1 と 1/2 杯
- ・砂糖 小さじ 1 杯

### 【作り方】

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けよく洗い、耐熱容器に入れふんわりラップをして電子レンジで 600w2～3 分お好みの固さに加熱する
- 2 にんじんは細めの千切りにする
- 3 調味料をまぜておく
- 4 全ての材料とツナ缶は汁ごと合わせ最後に調味料を和えたらできあがり

保護者の方からレシピを知りたいとお声をいただいた、子どもたちにも人気のサラダです♡  
ぜひご家庭でもお試しください

