



# 健康だより 3月号

平成 31 年 3 月 1 日  
 菊池幼稚園  
 看護師 東 美由紀

思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期になりました。  
 入園・進級時に比べ、心も身体も大きく成長した子ども達。4月から新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

## 耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろ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、強く引っばったりしない



2

耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



3

鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4

耳のそばで、大きな音や声を出さない

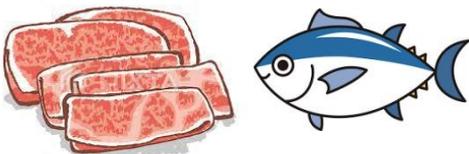


2月の健康教室は、元気のもとになる3つの栄養のお話をしました。

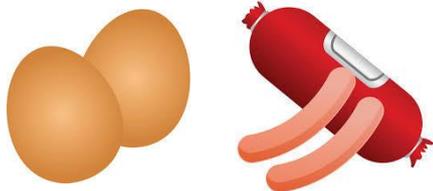
バランスのとれた食事の大切さや、食事だけではなく、しっかり遊ぶこと、しっかり寝ることの大切さも学びました。どんどん成長していく子ども達の身体を作る材料になる栄養。とても大切なものです。給食でも、「あか」「きいろ」「みどり」を考えたメニューを提供しています。ご家庭でも、食事の時の話題にしてみてください。

### あかのなかま

(血や肉となるもの)  
肉や魚などのタンパク質

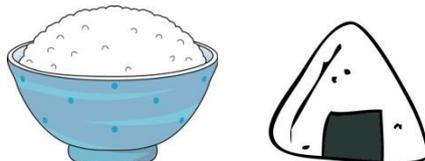


pixta.jp - 18876416



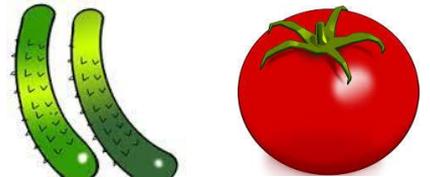
### きいろのなかま

(元気のもとになる)  
穀物などの炭水化物



### みどりのなかま

(体調を整える)  
野菜やくだものなどのビタミン



色は赤ですが、みどりの仲間です



他にはどんなものがあるかな？