

# りんりん

発行者：すずらん保育所  
発行日：令和4年3月1日  
担当者：看護師 坂本

## 令和4年度入所前健診



新年度の為に必ず受ける必要がある健診です。  
すずらん保育所で、園児のみで実施致します。

- 日時 3月14日(月) 13:30~
- 内科…方城診療所 (22-0242)
- 歯科…すぎはら歯科 (22-0233)

※現在の「すずらん組」は受けません  
※新入園児は保護者同伴での健診となります

## 親子で感謝を伝え合おう

「よくできたね」と褒めるのではなく。  
「ありがとう、助かったよ」と  
感謝を伝えるのだ。  
感謝される喜びを体験すれば、  
自ら進んで貢献を繰り返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。子どもにとって、褒められるのは嬉しい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっと嬉しい。  
そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、  
人にも優しくなるのではないか。

3月9日は「サンキューの日」。  
ぜひ、おうちでも実践してみて下さいね。

## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから、  
3月3日は耳の日と言われています。  
子どもは耳の病気にかかりやすいので、  
日頃からよく観察しておきましょう！

### 大切な耳を守るために気を付けたいこと

- 鼻をすすぐ、かむ習慣をつける！
- 鼻水はゆっくりと片方ずつかむ！
- 耳の近くで大きな声や音を出さない！
- 耳を叩かない！
- 耳掃除は綿棒で、外耳道を拭き取る程度に行う！

## もっと大きくなろう！

成長に欠かせない骨と筋肉はとても重要です。  
丈夫な骨と筋肉を育てましょう！

### 骨と筋肉を強くするには？

● 好き嫌いをせず様々な種類のモノを食べましょう。  
よく噛むことでさらに筋肉を鍛えます。

● 外でたくさん遊びましょう！  
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

## 卒園修了

