



ほけんだより 3月



こども未来局
保育・子育て推進部

高石保育園
令和8年3月1日

寒さもやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も、こどもも体調を崩しやすくなります。食事、活動、睡眠の生活のリズムを整えて過ごしていきましょう。

「3月3日」は耳の日

耳は音を聞いたり、体のバランスを感じとったりする大切な器官です。

こどもの耳は・・・ 中耳炎になりやすい

こどもの耳管は大人に比べて短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入り、中耳炎を起こしやすくなります。



★耳掃除はしない方がよいのかな？

ヒトには耳垢を自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、多少の耳垢であれば家庭で無理に取る必要はありません。入浴後にぬれた耳を軽く拭う程度が無難です。どうしても耳垢が気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

インフルエンザが流行っています！

急に高い熱が出て、頭痛や関節が痛いときはインフルエンザの可能性があります。検査は鼻の奥の粘膜を取って調べるのが一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには「いつからどんな症状がでたか」「身近に同じ症状の人はいないか」など詳しく伝えましょう。



★つめ切りについて★

つめは、指先を保護したり、指先に力を入れる支えになります。しかし、つめが伸びすぎると・・・

- ・顔や腕などひっかいてケガをする。
- ・つめの間に汚れがたまり、菌が繁殖しやすくなる。
- ・つめが剥がれたり、割れたりする。などのリスクがあります。こまめにつめを切ってあげましょう！

◆つめを切る頻度◆

- 乳幼児は⇒
手は1週間に1回程度
足は2週間に1回程度
- ☆つめの白い部分は、1ミリ程度残すと深づめは予防できます。



園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けた時や、医師からもう一度受診するように指示があったときは、園にご連絡ください。



3月保健イベント

3月12日（木） 園医健診
0、1歳児