



# ほけんだより 3月



こども未来局  
保育・子育て推進部

白山保育園  
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も乱れやすく、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月保健行事

園医健診:3月6日(金) 1、4歳児

## 2月保育園で発症した感染症

インフルエンザ A 溶連菌感染症

## 「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？

人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。

## ★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を予防できます。



## 衣がえ サイズもチェック

0～4歳は成長が著しい時期です。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、体に合っているか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすく、そでが長いと、転んだ時にとっさに手をつきにくいこともあります。子どもの体格に合わせた衣服を選びましょう。

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだ時に、お尻や太ももがきつくないか、腕を上げた時に肩周りがきつくないかもチェックしましょう。

### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げ、ゆるすぎると転ぶ原因となります。誕生日や年度末を目安に、靴が足に合っているかチェックしましょう。

**身体発達曲線を記入するとどのくらい成長したかわかります。**

◎毎月身体測定をしているので、身長、体重を記入すると、どのくらい大きくなったかわかりやすいです。

◎身体発達曲線は、母子健康手帳に記入できます。

