



ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年3月1日 大島保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな日差しに春を感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。病気やけがに気をつけ、残りの日々も元気に楽しく過ごしましょう。

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取ったりする大切な器官です。子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。日頃からお子さんの様子を観察し、鼻水が続いている時、耳をよく触る時、機嫌が悪い時は中耳炎の可能性があるので注意しましょう。

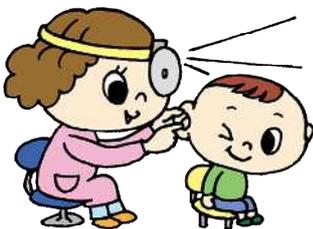
大切な耳を守るために気をつけたいこと

- ・鼻水はすすらず、かむ習慣をつける。
 - ・鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ。
 - ・耳の近くで大きな声や音を出さない。
 - ・耳をたたかない。
 - ・自浄作用があるため、耳掃除は綿棒で軽くふき取る程度でよい。
- (どうしても気になる場合は、耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。)



こんな症状が見られたら、耳鼻咽喉科に相談しましょう

- ・向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- ・テレビの音を大きくしたり、近づいて見る。
- ・会話をしている、何度も聞き返す。
- ・話しかけられてもぼんやりしたり、後ろから聞き返したりすることが多い。
- ・よく耳を触っている。



花粉症チェック

近年、花粉症にかかるお子さんが増えています。小さいお子さんは、つらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、病院の受診をお勧めします。

- かぜのような症状が長引いてる
- さらさらした鼻水がでる
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返って、できたことを褒めてあげましょう。できなかったことは、4月からできるよう応援してあげましょう。

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 食後に歯みがきやぶくぶくうがいをした
- がまんしないでうんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いやうがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

