



ほけんだより 3月号

こども未来局 保育・子育て推進部

令和8年3月1日 藤崎保育園

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3日は
耳の日

役割

耳は音を聞く、体のバランスを感じとるなど大切な器官です。

特徴

大人に比べてこどもの耳は…
耳管:短く、傾きがなだらか



中耳炎になりやすい！！

普段こどもが何気なく行う「**鼻をすする**」
ことも要因の1つ！

鼻の中のウイルスや細菌が耳管を
通って中耳に入り、中耳炎を起こしやすくなり
ます。

ケア

耳掃除はしない方がよいの…？

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。

参考・引用:日本耳鼻咽喉科頭頸部学会

耳管とは



鼓膜の奥にある「中耳」という空間と、鼻の奥とをつなぐ細い管状の構造物です。

鼻の奥を通過する自分の声や呼吸の音が中耳に響いたり、病原体が入り込んだりするのを防ぐ仕組みがあります。

飛行機の離着陸で耳がつまった感じがあっても、飲み込むかあくびをするとずっと楽になることはありませんか？こうした耳の不快感が起きにくいように、また起きた場合にも解消するために働いているのが「耳管(じかん)」です。

「爪」ととても大切！



爪は、指先の保護や、指先に力を入れる支えになります。

つめが伸びすぎると…

リスク！



顔や腕などひっかいてケガをする。



爪の間に汚れがたまり、菌が繁殖しやすくなる。



爪が剥がれたり、割れたりする。

爪を切る頻度

手は1週間に1回



足は2週間に1回程度

白い部分を1ミリ程度残すと深爪予防に！

