



## 3月 ほけんだより

令和8年3月1日  
東小田保育園



### 園医健診

0歳児クラス  
1歳児クラス

### 2月の感染症

1月はインフルエンザ、水ぼうそう、胃腸炎  
が発生しました。

### 3月3日は耳の日

『3』は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日といわれています。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。

### 子どもの耳は中耳炎になりやすい

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時間を通して中耳に入り、中耳炎を起こしやすくなります。



### 大切な耳を守るために 気をつけたいこと

- ・鼻はすすらず、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
- ・耳掃除は入浴後にぬれた耳を軽くぬぐう程度  
⇒奥まで入れると耳の中を傷つける、耳垢を押し込む危険があります。どうしても耳垢が気になる時は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

### 新年度に向けての 生活リズムづくり

春は生活が変わり、子ども達も心と体が不安定になりやすい時期です。新年度を気持ちよく迎えるために、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

#### ●早寝・早起きの習慣

毎日規則正しい生活リズムを続けることで体調が整います。また朝日を浴びると1日のリズムが整いやすくなります。

#### ●朝ごはんを元気にスタート

主食・たんぱく質・野菜や果物をバランスよくとりましょう。



#### ●身支度の「自分でできた!」を増やす

洋服の着脱や持ち物の準備など、できたことをたくさんほめて自信につなげましょう。

