



ほけんだより 3月



こども未来局
保育・子育て推進部
中原保育園
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にしましょう。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、指先に力を入れたりする支えになります。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。
- こまめにつめを整えてあげましょう！

※やすりをかけて滑らかにしましょう

◆つめを整える頻度◆

- 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。



【中原保育園で2月に流行した感染症】

○インフルエンザB型

インフルエンザA型に罹患し、数週間後にインフルエンザB型にも罹患したお子さんがいました。

登園許可書は不要ですが、登園停止期間がありますのでご不明点は保育園までご連絡ください。

登園停止期間「発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで」

○溶連菌感染症

発熱、のどの痛み、発疹などの症状があります。登園許可書が必要です。

登園停止期間「主要症状が消失するまで、または抗菌薬治療を開始して24時間を経過するまで」