



3月ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

下小田中保育園
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、子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、今年度最後の月を健康に過ごしていきましょう。

【 3月3日は耳の日 】

耳・鼻・のどは「耳管」という管でつながっています。子どもの耳管は太くて短いため、鼻やのどの細菌やウイルスが耳管を通して耳の中に入りやすく、中耳炎の原因にもなります。

耳の痛みが無い中耳炎もありますので、お子さんの普段の様子をよく見てあげることも大切です。

◎ 耳が聞こえにくい ◎ 何度読んでも返事をしない ◎ テレビの音量が大きい など。
心配な様子がありましたら、職員までお声がけください。園でも様子を見ていきたいと思います。

中耳炎の予防として、鼻のかみ方がポイントになります。鼻水がたまっただけだと、とても不快ですよね。子どもも同じで、鼻がたまっただけでは、口呼吸になったり、睡眠の妨げになったりすることもあります。

保育園でも鼻が出たらかむように促していますが、年齢を問わず、鼻をかむコツを習得すると、快適に過ごせます。事務室横の保健情報に「鼻のかみ方のポイント」を掲示しますので、参考になさってください。

この時期、花粉が原因でアレルギー性鼻炎と診断されたお子さんもいます。保育園では点眼薬はお預かりできませんが、目のかゆみがある場合、顔を洗うことで解消しています。

適切な治療を受けることで、日中の目のかゆみ等も軽減されるようですので、「この時期だけだから」と放置せず、医療機関の受診をおすすめします。眠気が強くなる薬を処方されている場合は、保育園にもコドモンまたは口頭で職員までお知らせください。



【 3月1日から7日は子ども予防接種週間 】

予防接種は、ワクチンを接種することで免疫がつき、病気にかかりにくくなったり、重症化を防いだりする大切なものです。多くの人が予防接種を受けることで、感染症の広がりを抑えることにもつながります。予防接種には、受けるのに適した時期や、無料で受けられる期間が決まっています。また、ワクチンによっては接種の間隔が必要なものもあります。

新しい環境になる前には、予防接種の受け忘れがないか母子健康手帳を確認し、必要な場合は、早めにかかりつけ医と相談しながら進めていきましょう。



イラスト出典:メイト