



ほけんだより 3月



こども未来局
保育・子育て推進部

中丸子保育園
令和8年3月1日

寒さも少しずつやわらぎ、春の気配も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過ごしていきましょう。



3月の予定

3月10日(火) 園医健診(1・5歳児)
健康教育集会(3・4・5歳児)



まだまだインフルエンザには注意が必要です。
お出かけ等の際には、必要に応じてマスクの着用
や帰宅後の手洗い・うがいを丁寧に!!

2月の感染症情報

インフルエンザA型	3名
インフルエンザB型	13名
嘔吐・下痢	7名
熱	9名

「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。

★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...

- ・顔や腕などを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。
こまめにつめを切ってあげましょう!

◆つめを切る頻度◆

- 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を予防できます。

