



ほけんだより 3月



こども未来局
保育・子育て推進部

河原町保育園
令和8年3月

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

肌がカサカサしませんか？

冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥しがちです。こどもの皮膚は大人よりも薄く、皮脂の分泌も少ないため乾燥しやすく、刺激にも敏感です。皮膚の炎症を起こす前に、こまめにスキンケアすることが必要です。

- 保湿性のあるクリームを塗りましょう。
- 唇の荒れには、水分を多く摂ったり、リップクリームを使うのもよいでしょう。
- 部屋の空気の乾燥にも注意しましょう。

★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は予防できます。



2月に罹った病気

乳児クラス：

熱・かぜ症状9名、中耳炎1名

幼児クラス：

インフルエンザB型 3名

熱・かぜ症状16名、中耳炎3名

嘔吐・下痢5名