



ほけんだより 3月



古川保育園
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

★つめ切りについて★

つめは、指先を保護し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ミリ程度残すこととお風呂のあとは切らない事
で深づめを予防できます。



園医健診

3月5日（木） 14：30～
らいおん組



田中小児科
榊井志保 医師

榊井先生から「スマホに子育てさせていませんか？」とお話がありました。参考にしてみてくださいね。

デジタル社会の子育て* 幼児期に大切なこと

- *外遊びしていますか？
- *何時間眠れていますか？
- *近い距離で画面を見ていませんか？
- *会話を楽しんでいますか？



親子でスマホから離れた時間をつくりましょう
大人のスマホ漬けはこどもの育ちを妨げます

◎ゲーム・ネット依存は**病気**です

◎幼児期の長時間使用は**依存症の入り口**になり、小学生にも増えています

—公益社団法人日本小児科医会—