



# ほけんだより 3月



夢見ヶ崎保育園  
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。

引用・参考：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。



## こどもの皮膚のはなし

こどもの肌・・・表皮が薄く乾燥しやすい  
皮脂の分泌量が少ない  
バリア機能が低い

よごれや汗などの刺激で  
荒れたり、かぶれやすい

季節の変わり目は特に乾燥しやすいので、保湿クリームなどこまめに塗って水分や油分を補うようにしましょう。



## —園医健診—

3月12日(木)

0.1歳児

