



3月のほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年3月 津田山保育園

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

3月3日は『みみの日』

耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。耳の特徴とケアについてお知らせします。

中耳炎

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、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やすく、中耳炎を起こします。→以前ほけんだよりでお伝えをした「はなかみ」の練習をしたり、鼻水が多く何日も続くときは吸引器を使用してみましょう。



耳掃除

子どもの耳は穴が小さく中が見えにくかったり、耳の中の皮膚は敏感です。子どもが嫌がって動いたときに傷つけたり、鼓膜が破れることに注意が必要です。→お風呂上りに耳の穴の入り口を綿棒などでやさしく拭いたり、耳垢が気になるときは耳鼻科に相談しましょう。

お子さんの成長を振り返ってみましょう

年度末になりました。子どもたちはこの1年で、心身ともに大きく成長したことと思います。これからもそれぞれのペースで成長していく姿を、保護者の方と一緒に見守っていきたいと思います。



■体の成長

園では毎月上旬に身体測定を行っています。コドモンの【その他】→【成長記録】や、母子健康手帳にある成長曲線をチェックしてみましょう。

■予防接種

3歳以降は予防接種の数が減りますが、この時期にもう一度、母子健康手帳の接種スケジュールを確認しておきましょう。

衣替えや進級時に衣類のサイズチェックを

子どもの身長は、1～2歳は約10cm、2～3歳は約8cm、3～4歳は約7cm、足は1年で約1cm伸びるといわれています。衣服は、しゃがんだときにおしりや太ももがきつくないか、腕をあげたときに肩がきつくないか、体を動かして確認してみましょう。靴は、きついと足の成長を妨げたり、ゆるすぎると転ぶ原因にもつながります。

さくらぐみの みなさんへ

ごそつえん おめでとうございます。4がつにみなさんと はじめましてのかいをしてから まいにちみなさんのえがおに げんきをもらっていました。かんしゃのきもちで いっぱいです。

けんこうしゅうかいがおわると 「げんきっこたいむ、たのしかった！」けがをして しょうどくをする と 「ありがとう！」 と こえをかけてくれる やさしいみなさん。しょうがっこうにいても からだもこころもげんきに たのしくすごせるよう おうえんしています。

