



ほけんだより 3月



土淵保育園
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。

★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
は予防できます。



感染症のお知らせ

インフルエンザB 11件(幼児クラスでの流行が多くありました)

急な発熱や嘔吐、下痢などの胃腸炎症状のお子さんが、各クラスで続きました。

三寒四温のこれからの時期は、ますます体調管理が重要になります。前日との気温差が大きくなることもあり、衣類の調節なども大切です。卒園式や進級お祝い会に、みんなが笑顔で参加できるといいです。

1年間、「早おき・早ね・朝ごはん」を家族で続けられたでしょうか？丈夫な身体づくりのため、これからも継続していきましょう。

令和8年4月から、川崎市公立保育園では

- *かかりつけ医等の情報は、「緊急連絡票」に記載することになります。
 - *予防接種を受けたら、コドモンの「アンケート機能」を使用してお知らせください。方法は、保育内容説明会で詳しくお伝えします。
 - *身体測定や園医健診の結果は、実施後にコドモンでお知らせします。
- ご不明点は、職員へお知らせください。