



3月ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

菅保育園
令和8年3月1日

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、子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。

子どもの耳は・・・ 中耳炎になりやすい

子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。でも、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
- ☆仕上げは、爪やすりを使い、ガタガタやギザギザをなめらかに整えましょう。



* 園医健診：3/4（水）14：30～ 0歳児、1歳児クラス

* 《園内の感染症の発生状況について》園の掲示板に掲示しております。定期的に確認をお願いします。

大出先生の健康コラム

《赤ちゃんの向き癖、頭蓋変形の予防》



赤ちゃんの向き癖が続くと、向く側の後頭部が扁平となる頭蓋変形がおきることがあります。予防の要点は平坦部への荷重を減らすことです。抱っこや授乳の向きを左右均等にします。長時間にわたって向き癖が固定しないように、平坦側と反対を向くようにベッドの向きを変えたり、腹ばいでの遊びを取り入れて（タミータイム）赤ちゃんの筋肉の発達や頭の形のゆがみを防ぐことは重要です。生後1か月を過ぎてから赤ちゃんがおきているときに大人が見守りながら、硬くて平らなマットレスやパパ、ママのお腹の上でうつ伏せの姿勢をとらせます。最初は10～30秒程度から始め、赤ちゃんが慣れてきたら毎日20分位を目安にしましょう。

園医 大出 集