



ほけんだより 3月



こども未来局
保育・子育て推進部

生田保育園
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、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過して中耳に入り、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。



花粉症の季節になりました

アレルギー性鼻炎の中でも、花粉が原因となるものを花粉症と呼びます。

症状：くしゃみ、鼻水、鼻閉、鼻こすり、目のかゆみ、充血等



治療：抗ヒスタミン薬やステロイド点鼻薬などの薬物療法、スギ舌下免疫療法など

風邪の症状と似ていますが、重症例になると、頭痛や睡眠障害などにもなり、日常生活に支障が出ます。症状がある時は、早めに受診して苦痛を緩和できると良いですね。

園生活の対策として：花粉が付きにくい素材の洋服を着る。外から帰ったら、顔を洗う。

☆外遊びの時の花粉症用眼鏡の使用

につきましては、園にご相談ください。



参考：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

ほけんのおしらせ

園医相談日 3月10日（火）

身体測定 3月 2日（月） 幼児クラス

3月 3日（火） 乳児クラス

☆次年度より予防接種アンケートを6月と12月にコドモンで配信しますので、これまでの予防接種調査票提出は不要になります。

☆お預かりしていましたが、すこやか手帳は返却させていただきます。

2月に「三者連携健康集会」で、自分の体を守るには？というテーマで話をしました。生活リズム、手洗い、バランスよく食べることを伝えました。家族みんなが、健康に過ごせますように！話題にしてみてくださいね。

