



# 3月のほけんだより



令和6年3月1日発行

明照保育園

たんぽぽルーム

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



- 予防
- ・鼻水はこまめにとる
  - ・はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、<sup>慢性中耳炎</sup>滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## 寒暖差や季節の変わり目によるかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との温度差が大きいため、風邪をひきやすくなっています。

かぜ以外にも、季節の変わり目は、咳や鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。症状がひどい場合は、無理をせずゆっくり静養しましょう。

さくら組さんへ

## MRワクチン2期

の予防接種はお済みですか？

MRワクチン2回目の接種期間は、小学校入学前の1年間(5歳児クラスになった年の4月1日～翌年の3月31日)です。

まだ接種ができていない場合は、3月末日までに忘れずに接種しましょう。

～2月に発生した感染症～

・インフルエンザ A B ・溶連菌

・発熱を伴う風邪症状 ・嘔吐 ・下痢

今年の2月は暖冬で、ここ数年にない寒さの和らいだ日々が続きました。そのせいもあってか、例年に比べ風邪症状の子どもが少なかったです。