



# ほけんだより 3月号



令和8年3月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

令和7年度も残すところあと1か月となりました。寒さが和らぎ、春の気配を感じさせる季節の変わり目は自立神経も乱れやすい時期です。

それ故に、子どもたちは勿論のこと大人も体調を崩しやすくなることから、食事・睡眠・運動など生活のリズムを整えて行くことが大切だと言えるでしょう。

また、毎日に暖かくなってきて散歩などが楽しくなるこの時期、長引く鼻づまりはアレルギー性鼻炎かもしれません。気になるようであれば受診をしてケアに努めるようにしましょう。

子どもたちはこの1年で見違えるほど大きく、そしてたくましく成長しました。これからもその姿を見守ってまいります。保護者の皆様方におかれましては、1年間のご理解、ご協力誠にありがとうございました。  
園長



## 《2月の欠席者情報》

インフルエンザB3名 コロナ1名 胃腸炎2名、中耳炎2名 突発性発疹1名 発熱、咳、下痢、嘔吐による欠席もみられました。

## 母子手帳、定期的に見直して見ませんか？

母子手帳はお母さんの妊娠から出産、そしてお子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもので、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

### ●成長発達曲線に育ちを記録していますか？

身体曲線（成長曲線）には子どもの身長と体重の育ちの目安がのこっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。



### ●保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、進学、留学や仕事などで予防接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決めて大切に保管しておきましょう。

### ●予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないようチェックしておきましょう。



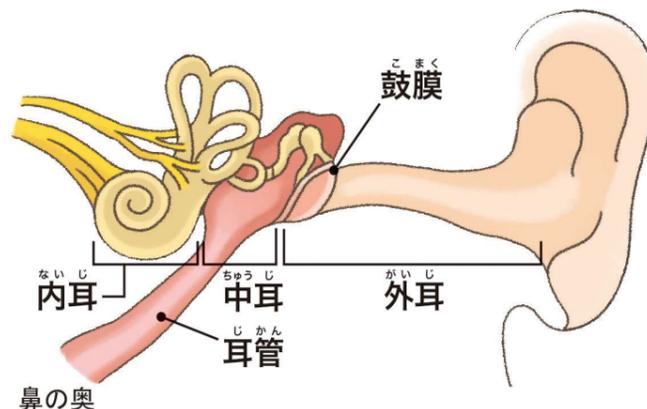
今年度もご協力ありがとうございました。



## 3月3日耳の日

3月3日は『みみの日』です。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。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

### 耳の構造



### 耳の仕組みは

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

### 子どもの耳は耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。



### 困ったら耳鼻科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのはめずらしいことではありません。

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引機）などで吸ってあげましょう。鼻をかむときは、片方の鼻の穴をふさいで片方ずつやさしくかむようにしましょう。



※ 汚れた手で耳を触らないようにしましょう。傷がつくと外耳炎を起こすことがあります。

