

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け子ども達のワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

### 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。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

### 急性中耳炎

急性中耳炎には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

**急性中耳炎になってしまったら…**

- 痛み、発熱のある時は安静にします。
- 痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- 鼻水はすすらないようにします。
- 鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

### 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

### もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

**骨と筋肉を強くするには？**

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

**たくさん身体を動かそう！！**

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かしましょう。