

3月号 ほけんだより



令和8年3月2日
南水元いろは保育園
看護師 大出

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こすと、子どもたち一人ひとりの表情や行動に大きな成長が実感できるのではないのでしょうか。皆さんが元気に新年度を迎えられるよう、残りのひと月を大切に過ごしましょう。



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日です。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、かむ習慣をつける
- ・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



子どもの花粉症が増えています！

近年では2,3歳で花粉症を発症する子どもは珍しくありません。たとえば5~9歳では約40%の子どもがスギ花粉症を発症しています。

Q. 風邪と花粉症、どう見分ける？

A. ポイントは「鼻水の性状」と「目のかゆみ」

風邪の鼻水は数日で黄色や緑に変化しますが、花粉症の鼻水は透明でサラサラです。

目の充血・目をこする、鼻を触るしぐさが多い、鼻づまりが何日も続く場合も花粉症の可能性が高いです。

花粉症が疑わしい場合や判断に迷う場合も耳鼻科を受診しましょう。



今月の予定

☀	☁	☔	☁	☀
☁	☔	☁	☔	☁
☀	16日	身体測定	☀	☁
☁	25日	0歳児健診	☁	☔
☔			☔	☀

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つた項目は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

