



# ほけんだより

令和8年3月5日  
筑後二川保育園  
文責：内山

3月になり、少しずつ春に近づき、子ども達も進級・進学に向け過ごしています。しかしインフルエンザや溶連菌感染症など、春に向け流行る病気もたくさんあります。戸外から帰った時の『手洗い・うがい』をご家庭でも園でも忘れずにしましょう。また残りの日々も健康に楽しみながら過ごしていきたいと思ひます。1年間ご協力ありがとうございました。



## 耳の日って…

『3』は耳の形に似ている事などから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、日頃からお子様の様子をよく観察しましょう。

耳・鼻は耳管と言う管でつながっています。耳管を通して耳の中にウイルスが入りやすく、中耳炎などの原因にもなります。

## 気をつけたい症状

- ・聞きまちが多い
- ・活気がなくなる
- ・テレビに近づいて見る
- ・返事をしない
- ・耳によく手を持っていく
- ・聞き返す



上記のような症状がみられる時は耳鼻科に相談しましょう。

## 大切な耳を守るために気をつけたいこと！

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。  
耳の掃除は耳に入口から約1cm範囲を拭き奥の耳垢は耳鼻科を受診  
(2週間～1ヶ月に1度)



## 1年間健康に過ごせましたか？

お子さんと1年間を振り返ってチェックしてみてください。出来なかった項目を4月からの目標にしましょう。

- 早寝・早起きが出来た
- 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
- 友達と仲よく遊べた



## 進級・就学を控えて…

進学や就学を楽しみにしている子どもたち。しかし節目のこの時期は子どもも不安やストレスを感じやすい時期でもあります。指しゃぶり・爪かみなど些細な変化が起きていないか注意していきましょう。

また風邪をひきにくい健康な体を作るために、毎日の生活リズムを整えていきましょう。

