



# ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2025年3月

看護師



たくさんの思い出がいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。  
4月の頃に比べ、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、残りの日々も病気やけがに気をつけて、楽しく過ごしましょう！



## 3月3日は耳の日



普段休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょう！

### 耳を守るために意識したいこと

- ・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ふき取る程度に行う

### 気をつけたい症状

- ・聞き間違いが多く、聞き返す
- ・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

※上記のような症状が見られるときは耳鼻科医に相談してみましょう。

## 花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

### かぜと花粉症の違い

| 症状   | かぜ                     | 花粉症                |
|------|------------------------|--------------------|
| 原因   | ウイルス                   | 花粉                 |
| 発熱   | 37℃以上の発熱あり。高熱になることも    | ほとんど出ない。あっても微熱     |
| くしゃみ | それほど続けて出ない             | 何度も続けて出る           |
| 咳    | 喉が痛み、咳が出る              | 咳が出ることもあるが、喉の痛みはない |
| 鼻水   | 始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く | サラサラで透明            |
| 目    | ほとんど何の症状も出ない           | 涙が出る、かゆみ、充血        |
| 期間   | 1週間程度                  | 花粉が飛んでいる間中         |

### 外出時の服装



### 家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

### 3月の予定

- 10日 0歳児健診 りす組・うさぎ組 身体測定
- 11日 こぐま組・ぱんだ組 身体測定
- 12日 きりん組・ぞう組 身体測定

今年度最後の身体測定！1年の成長をお子さまと一緒に振り返ってみてください！

