



ほけんだより 3月



2026年3月1日
末長こぐま保育園
園長 辻 敦美

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を振り返ると、子どもたちの心も体も大きくなり、そして、一人一人の発達もできることが増え遊びや活動の幅も広がりました。元気に就学や進級が迎えられるよう、保護者の皆様と連携をとりながらお子様の心と体に気を配ってまいりたいと思います。また、少しずつ寒さが和らぎ春めいてきましたが、季節の変わり目や寒暖差から体調が崩しやすいので、体調管理にも十分気をつけながら、子どもたちが楽しく園生活を過ごせるよう努めてまいります。



耳の日



「3」は、耳の形に似ていることから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、日頃からお子様の様子をよく観察しましょう。

～大切な耳を守るためには～

- ・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。
- ・耳掃除は、綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う。



～頭ジラミ～

★体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもかゆくなります。目で確認できるので髪の毛元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。

＜チェック方法＞

卵は、0.5mm位の白い楕円形で髪の毛元、特に襟足や耳の周りを触り付着していないかをチェックしてください。ブラッシングや手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。

★シラミは、髪の毛と髪の毛が触れ合ったときや、また、タオル・寝具・ブラシ・帽子の共用などによってうつります。もしかしたら?と思われましたら、すぐに受診しましょう。園でも十分気をつけてまいります。

～子どもの花粉症が増えています～

子どもの花粉症が年々増加しています。0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%と大人の発症率と変わりません。

★2020年度版アレルギー診療ガイドライン通年性鼻炎と花粉症より

～子どもの花粉症に見られる症状～

- ・鼻水が続く（さらさらで透明）
- ・くしゃみを繰り返す
- ・鼻が詰まり息苦しそうに見える
- ・目をこすっている
- ・目が充血、かゆみ、涙がでる

子どもは大人と違い不調を上手に伝えられませんが、気になる症状が見られたら、一度受診を試みましょう。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、洗髪後は目の細かいくしでとかし10日間続けましょう。卵を見つけたら付着した部分を切ります。布団は毎日干し、寝具、タオルの共用は避け洗濯前に乾燥機や熱湯で処理し、洗濯後はアイロンをかけると効果的です。

～今月の園医健診～

3月6日（金）

0・1歳児クラスです。

