



# ほけんだより

## 3月号

2025年度 3月2日発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズ1  
看護師

早いもので今年度も残り1カ月となりましたね。進級に向けてわくわくしている子どもたちの姿が見られます！この1年で子どもたちは、体も心も大きく成長しましたね！保護者の皆様も、急な体調の変化でのお迎え対応や受診等にご協力くださりありがとうございました。新年度に向けて、歯科健診や内科健診で治療を勧められた方は、早目に治療しておきましょう。また、靴や衣類等、お子さまの成長に合わせて、サイズの見直しをしていただければと思います。よろしくお願いたします！

### 《先月の感染症情報》

- 新型コロナウイルス…2名
- マイコプラズマ…1名
- 水痘…3名
- インフルエンザB…2名



### 早寝・早起き・朝ごはん



子どもの健やかな成長のための生活習慣づくりとして、文科省は「早寝・早起き・朝ごはん」の国民運動を推奨しています。今月、そう組を対象に「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて保健教育を実施する予定です。新年度に向けて、ご家庭でもぜひ実践してみましよう！



## 3月3日は耳の日



3月3日は「耳の日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましよう！

子どもの耳は……

### 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸い器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましよう。



子どもの耳は……

### 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

だから…

### 困ったら耳鼻咽喉科で相談ましよう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でめぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうこととなります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談ましよう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。

