



# ほけんだより 3月号

令和6年3月1日発行  
みちのこ保育園

日ごとに暖かくなり、お散歩が楽しい季節です。この時期、長引く鼻水や鼻づまりは、アレルギー性鼻炎かもしれません。気になる様子があれば一度受診し、家庭でできるケアを始めてください。



## 3月3日は耳の日です

子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう

手洗い、うがいをしっかり行い、感染症予防をしましょう。規則正しい生活を送ることも大切です。

### ●耳掃除が大変

子どもの耳は穴が小さくて中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、子どもが嫌がって動いて耳の穴を傷つけることも。

→困ったら耳鼻咽喉科へ

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になるので、普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけで大丈夫。耳掃除が難しいときは、気軽に耳鼻咽喉科に相談しましょう。

### ●中耳炎になりやすい

子どもは大人に比べ、「耳管」が短く傾きがなだらか。鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入り、中耳炎を起こしやすいです。

→鼻水を放っておかない

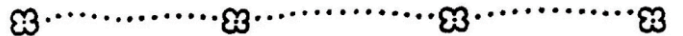
鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中のウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因になります。鼻水が多い時や何日も続く時は、鼻吸い器などで吸ってあげましょう。



## 1年間を振り返って

この1年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きった
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した



## 1年間を振り返って

早寝・早起きしていますか？ 朝食は食べていますか？ 朝のうちに排便を済ませていますか？

昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

