



ほけんだより 3月号



令和8年3月2日発行

大島なかよし保育園

看護師

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れ、大人も子どもも体調をくずしやすくなります。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。また、新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返りながら新年度に向けた準備を進めていきましょう。

3月の保健行事

中旬以降：身体測定

2月の感染症

インフルエンザ：2名
感染性胃腸炎：3名

3月3日は耳の日です

「3」は耳の形に似ていることなどから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、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

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啣む
- ・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拭き取る程度に行う



こんな症状がみられたら耳鼻科へ

- ・背後から声をかけると返事しない
- ・テレビの音量が大きくなる、近づいてみる
- ・会話中に何度も聞き返す
- ・よく耳を触っている

子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、子どもも花粉症になります。花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

こんな症状ありませんか？

- 外出後24時間以内に目の周りが赤くなったり痒くなる
- 入浴後(体温が上昇した時)に痒みが強くなる
- 鼻水がたらたら流れて眠れない
- 日中元気がない、機嫌が悪い

症状があると、十分な睡眠がとれないことがあります。睡眠不足は、昼間に元気に遊べず、機嫌が悪くなります。小学生になると授業に集中できないなどの問題が起こってくることもあるので、気になる症状があれば耳鼻科や小児科を受診しましょう。点眼や内服をすることで症状緩和されることがほとんどです。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

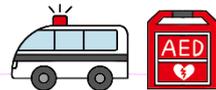
花粉を家に持ち込まないために

- ① 洗濯物を外干ししない
- ② コートは玄関で脱ぐ
- ③ 服から取り除く

普通救急救命講習を行いました。

2月7日に、大島なかよし保育園の職員が救命救急講習を受講しました。消防署の方にご指導いただき、心肺蘇生法やAEDの使用法を実践練習を通して学びました。

AEDは大島なかよし保育園の玄関にあります。緊急時には、大人も子どもも使えるようになっています。



ほし組保護者の方へ

MRワクチン(麻疹風疹混合ワクチン)Ⅱ期は2026年3月31日までに(年長のうちに)接種しましょう。

Ⅰ期は1歳の年に接種しています。流行に備えて、また妊婦さんを守る為にも摂取しましょう。