



ほけんだより3月



令和6年3月 石畑保育園

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はワクワクした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。たくさんの花が咲く春はすぐそこまで来ています。

子どもの花粉症に注意！

近年、花粉症が増えている原因としては、戦後に植えられたスギの木が成長し、潜在的な花粉生産力が高い状態になっていること、温暖化の影響で花粉が多く生産されることがあげられます。また、食生活や生活習慣の変化、環境汚染など人間側の環境変化も花粉症増加の原因のひとつとして指摘されています。

花粉症はアレルギー反応の一種で、体内に入った花粉が異物とみなされ、抗体が作られ、その抗体と抗原（花粉）が反応してくしゃみや鼻水、目のかゆみや充血などの症状が現れます。症状が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

- 対策**
- 花粉の付にくいサラッとした素材の服を選びましょう
 - 帰宅時は玄関先で服をはたいて花粉を落としましょう
 - 手洗い、うがいをしっかりとしましょう

3月の保健行事

- 3月5日（火）0歳児健診
- 発育測定予定日

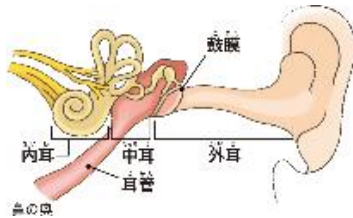
ひよこ（5日） あひる（8日）
 りす（12日） うさぎ（11日）
 ばんだ（15日） きりん（19日）

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

3月3日は耳の日

注意！

こどもの耳のトラブル



外耳炎

主な症状…耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳あかがたまりすぎて炎症することもある、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにも注意しましょう。

中耳炎

主な症状…耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

耳くそは、実は耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれませんが、“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚さそうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

★耳あかは耳を守ってくれているのです。だから耳掃除をするときも、無理に全部取らなくても大丈夫ですよ。



母子健康手帳、定期的に見直ししていませんか？

3月は1年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さまの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を始めたりするためにも、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。



母子健康手帳は、お母さまの妊娠から出産、そして、お子さまの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するものです。引っ越ししたり、転園したりしても、お母さまとお子さまの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

チェック！ 身体発達曲線に身長・体重を記録していますか？

身体発達曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の成長の目安がのっています。ここに、お子さまの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さまの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

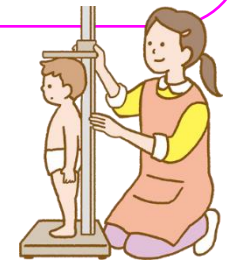
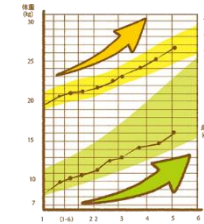
チェック！ 予防接種、受けそびれは無いですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけましょう。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

チェック！ 保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お父さまにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、進学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しましょう。



3月9日はありがとうの日

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味です。一方「ありがとう」はめったにない・めずらしいことを意味する「有難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。3月9日はサン（3）キュー（9）「thank you」の日。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えたら、ハッピーになれるかもしれません。

ありがとうございました

保護者の皆様、一年間、お仕事、家事、育児と、本当にお疲れさまでした。この一年のお子さまの立派な成長は、感慨深いことと思います。保健衛生に関しまして、一期一会の心で活動させていただきましたが、至らぬことも多々あったことと思います。皆様のご理解とご協力により今年度を終えられることに感謝しております。

季節の行事や旬の食材を使った給食、日々成長していく子どもたちがいる保育園の生活は、とても豊かで活気があり大好きです。たくさんの方の力を頂いています。

きりん組さんは、小学校へ進学し、新しい環境の中で益々心身ともに健康でのびのびと成長されることを願っております。来年度も在園されますご家庭の皆様は、引き続き宜しくお願い致します。

