

# 3月 ほけんだより

令和7年3月3日  
不動前えほん保育園  
看護師 井上

今年度も残すところあと1か月となりました。

子どもたちひとりひとりの表情、行動に、改めて大きな成長を実感しています。  
みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。



3月3日は「耳の日」です。

「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により昭和31年制定されました。

子どもにも多い耳の病気

- ①急性中耳炎→激しい耳の痛み、発熱、耳だれ、耳がつまった感じ
- ②滲出性中耳炎→耳が聞こえにくい
- ③慢性中耳炎→耳が聞こえにくい、耳だれをくりかえす

子どもは訴えることが難しいため体温の変化や耳の様子に注意しましょう

## 1年間、元気に健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に今年一年を振り返ってみましょう。来年度も元気に登園できるよう、ぜひお子さまと来年度の健康のための目標を決めて実践していきましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをなく食べられることができた
- 歯磨きをすることができた
- 上手に鼻水をかむことができた
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊ぶことができた
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良く遊ぶことができた

## 花粉症の季節

花粉症の季節がやってきました。花粉症にならない・花粉症の症状を軽くする為には、症状が出る前からできるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

### —花粉症と風邪の違い—

| 花粉症     | 風邪     |
|---------|--------|
| 水っぽい    | 鼻水     |
| あり      | 目のがゆみ  |
| あっても発熱  | 発熱     |
| ほとんど出ない | 咳      |
| 数ヶ月     | 期間     |
|         | 長くて1週間 |

～進級・就学を控えて～ 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どもがいます。目をばちばちさせたり、腹痛を訴えたりしていないか注意していきましょう。