



3月 ほけんだより



保育こども園課
令和7年3月

少しずつ暖かくなってきました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。

3月3日は「耳の日」です

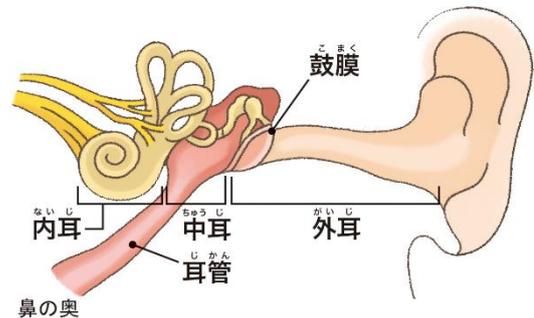
耳の役割について考えてみましょう

- 音を集めたり聞いたりする
- 平衡感覚を保つ
- 気圧の変化を調節する など

そんな大切な耳のために・・・

- 耳のそばで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳に物を入れない

などを守りましょう！



耳掃除をするときは・・・

耳の穴の中は骨の上に薄い皮膚が付いているだけなので、無理やり掃除をすると小さな傷が付いて外耳炎になることがあります。

耳にはもともと耳あかを押し出そうとする力が働いているため、自然に耳の入り口に出てきます。耳を傷つけないためにも、掃除のしすぎには気をつけましょう。

また、耳のみその汚れも注意しましょう。お風呂上がりに綿棒などで優しく拭いてあげましょう。耳の後ろの洗い残しにも気をつけましょう。

お風呂で洗うなどの習慣をつけましょう。



【聞こえの異常】

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と病気が原因となっている場合があります。

～こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を～

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見たりする
- 会話をしている、何度も聞き返す
- よく耳を触っている



3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です

* 予防接種の大切な目的 *

- 1 自分がかからないために
- 2 もしかかっても症状を軽くすますために
- 3 まわりの人にうつさないために



4月からの新しい生活に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。まだ受けていないものがあれば、かかりつけ医師と相談して、体調のよいときに受けることをお勧めします。

麻しん・風しん（MR）ワクチンの予防接種について

- ・麻しん・・・かぜのような症状からはじまり、2～3日高熱が続きます。熱はいったん下がりますが、再び高熱が上がり始めると全身に発疹が出ます。
- ・風しん・・・発疹・熱が主症状で妊娠早期にかかると、おなかの赤ちゃんに、心臓の病気や、目や耳の障がいが生じることがある病気です。

年長児でMR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期が未接種のお子様は令和7年3月31日まで無料で接種できます。

一年の成長を確かめましょう！

- 早寝・早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 毎日、便は出ていますか？
- 爪はいつもきれいに切ってありますか？
- 手洗い・うがいの習慣はついていませんか？
- 元気に外で遊んでいますか？



今年度もあと1か月となりました。1年間、園の保健衛生にご協力いただきありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

