



ほけんだより 3月号



2026年3月5日
さんい保育園有明
看護師

今年度も残すところあと1か月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この1年で子ども達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やけがに気を付け、新しい環境にむけて、生活リズムや体調を整えていきましょう。



3月3日は「み(3)み(3)」の語呂合わせから耳の日とされています。耳の健康について考える大切な日です。子どもは、自分で「聞こえにくい」を伝えることが難しいことがあります。日頃から様子を観察していきましょう。

👁️ こんな様子はありませんか？

- 呼んでも振り向かないことがある
- テレビの音量が大きい
- 「え?」「なに?」と聞き返しが多い
- 耳をよく触る、痛がる
- 風邪のあとから聞こえづらそう

★これらの症状が続く場合は、耳鼻科への相談をおすすめします



🤧 3月は中耳炎も増える時期

鼻水が長く続くと、「急性中耳炎」につながることもあります。鼻水はこまめにやさしくかむようにしましょう。乳児は鼻吸いも有効です。

- ✓強くかみすぎない
- ✓片方ずつかむ
- ✓鼻水が続く時は受診を



🌸 季節の変わり目の健康管理

春先は、発熱・咳・鼻症状・胃腸症状が増える傾向があります。

🏠 ご家庭で意識したいポイント

- ・睡眠時間の確保（生活リズムの固定化）
- ・朝食摂取による体温・代謝の安定
- ・重ね着での体温調整
- ・疲労時は早めの休養
- ★発熱・元気消失・食欲低下等ある場合は無理な登園は控えましょう。

🦷 進級前の健康チェック

- ・未受診の歯科・眼科・皮膚科はありませんか？
 - ・爪の長さや皮膚トラブルの確認
 - ・靴・衣類のサイズ確認
 - ・予防接種歴の見直し
- 未接種の予防接種がある場合は早めに予定を立てましょう



👣 サイズ確認のポイント

- ✓靴はつま先に1cmほど余裕があるか
- ✓動きにくそうな服は要チェック
- ✓しゃがんだ時におしりや太ももはきつくないか
- ✓腕を上げた時に肩がきつくないか
- ✓爪の長さ・靴下のサイズもけが予防に大切です



🌱 1年の成長を振り返ろう

お子さまと一緒に振り返ってみましょう

- 早寝早起きができた
- 毎朝、朝ご飯を食べた
- 好き嫌いをせずに、何でも食べた
- ご飯のあとは歯をみがいた
- 外で元気に遊んだ
- 外から帰ったら手洗いうがいができた
- 友だちと仲良く遊ぶことができた
- 自分の体調を伝えられるようになった

小さな積み重ねが健康な体づくりにつながっています。チェックが付かなかったところは次年度の目標にしてみましょう。

🌸 ひとこと

1年間、園での保健活動へのご理解とご協力をありがとうございました。新年度も子ども達が元気に過ごせるように見守っていきます。健康面で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートの回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。