



# ほけんだより 3月号



2026年3月5日発行

さんいく保育園 清澄白河

看護師 大久保

寒さが和らぎ、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やすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

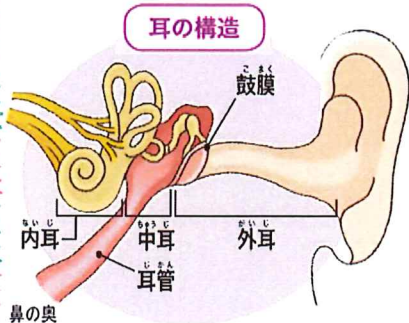
## 「3月3日」耳の日に寄せて

耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

### 耳の仕組みは……

耳の仕組みは大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。



### 子どもの耳は…… 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見えづらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが嫌がって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

### 困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の穴の入口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥まで入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、珍しいことではありません。



### 子どもの耳は…… 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引機）などで吸ってあげましょう。



## 衣がえ サイズもチェック！

### ●身長がこんなに伸びる！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

公益財団法人母子衛生研究会「子供の成長・発達」より



### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだとき、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。

### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が合っているかチェックしましょう。

## はと組のみなさま

ごそつえんおめでとございます。しょうがつこうにいても、げんきにたのしくすごしてくださいね。みなさんのすこやかなせいちょうをおいのりします。

## 耳の薬、上手に使いましょう

耳の穴に注入する薬（点耳薬）は、中耳炎で鼓膜が破れたときや外耳炎（耳の穴の皮膚の炎症）などで使います。抗菌薬が入っているので、正しく使わないと、長引いたり悪化したりするおそれがあるので注意しましょう。

- ① 清潔な手で、薬を少し温める
- ② 子どもを寝かせて、薬を入れる

まず手を洗い、きれいな手で薬を少し温めます。冷たい薬が耳に入ると、めまいを起こすことがあります。



薬を入れる方の耳を上に乗せ、頭を軽く押さえます。耳を軽く後ろに引っ張り、薬を垂らします。薬がしっかり届くよう、しばらくそのままじっとさせましょう。

## ☆ 3月の予定 ☆

- 0歳児健診 3月11日(水)
- 身体測定 ひよこ組 3/17(火) あひる組 3/13(金)
- うさぎ組 3/16(月) ひつじ組 3/19(木)
- ろば組 3/12(木) はと組 3/18(水)

### 注意事項

- \* 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- \* 当日お休みの場合は、後日測定します。