

# ほけんだより 3月号

2025年 3月 3日  
大津あいあい保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月に比べ、心も体も大きくなった子どもたち。4月からも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。今年度もたくさんのご協力ありがとうございました。



## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

### 大切な耳を守るために 気を付けたいこと

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



耳を痛がる、耳垂れが出ている等の症状があれば中耳炎の可能性あります。早めに受診しましょう。

耳には自浄作用があるため、無理に耳掃除をする必要はないと言われています。

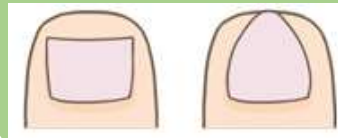


## 爪のチェックをお願いします

爪が伸びていると、自分の皮膚を傷つけるだけでなく、友だちをひっかいてしまったり、割れて出血したりする原因になります。また爪は汚れが溜まり不潔になりやすい所にもかかわらず、指吸いや爪を噛む癖がある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を身体の中に取り込んでしまいます。週に一度は爪のチェックをお願いいたします。



白い部分を少し残してまっすぐ切ってから角を切るかやすりで整える



爪を短く丸く切りすぎると爪の両端が皮膚に食い込む【巻き爪】になります。

## 進級や進学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

多くの子どもたちが「1つおおきくなる」と喜びが大きくなる時期ですが、中には不安を感じる子どももいます。今までなかったのに、下のような様子が見られたら、何かストレスや不安要素がないか、注意してみてくださいね。

チック



指吸い・爪噛み



吃音



## 今月の身体計測



3月6日(木)

うみ・めだか・ほたる

3月7日(金)

かもめ・そら・さくら

