



# ほけんだより・3月

令和5年2月28日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

3月になり、少しずつ暖かくなり始めました。たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 3月3日は耳の日👂

### 耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音の近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

### 耳はバランスをとる働きも！！

耳は「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



### 急性中耳炎

急性中耳炎には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらないなどの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

### 急性中耳炎になってしまったら？

- ・痛み、発熱のある時は安静にしましょう。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにしましょう。
- ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりとかみましょ。



## ひまわり組の保護者の方へ

MR(麻疹・風疹混合ワクチン)第2期の予防接種は、**3月31日**までです。



麻疹・・・高熱が続き、全身に発疹が出ます。気管支炎、中耳炎、肺炎、脳炎などを併発し、後遺症を残したり、命を落とすこともあります。

風疹・・・麻疹より症状は軽く2～3日で治るケースが多いですが、発熱や発疹のほか、脳炎などの合併症を引き起こすことがあります。

ともに感染力が強く怖い病気ですが、予防接種で予防できる病気です。入学前に予防接種を受けましょう。

## 花粉症チェック！！

最近では、子どもの花粉症も増えてきています。小さい子はずらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がぐじゅぐじゅしている
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



★症状がひどく辛そう、園でしてほしいこと等、伝えておきたいことや不安がある場合、担任や看護師に相談して下さい。



## 1年でこんなに大きくなりました！（2022年4月～2023年2月 平均増加量）

	もも組		たんぼぼ組		ちゅーりっぷ組		すみれ組		ゆり組		ひまわり組	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	7.7	8.6	7.3	7.4	5.9	6.4	5.5	6.2	5.2	5	5.1	5.6
体重	2.1	2	2	2.1	1.7	1.8	1.4	1.5	1.9	1.6	1.6	1.5

●今月の0歳児健診(もも組)  
3月29日(水) 11:00～  
体調不良時はお休みをよろしくお願ひします。

●3月の欠席状況理由  
発熱・咳・鼻水・結膜炎・嘔吐・下痢



