



3月のほけんだより

2026年3月2日

はとのさと保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。今年度も残すところあと1か月。1年前を思い起こすと、子どもたちひとりひとりの表情や行動に、あらためて大きな成長を実感しています。これからもそれぞれのペースで成長していく姿を見守っていきたいと思います。そして、みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしていきましょうね。

3月の保健行事

- 3月2日（月）身体測定
（5歳児・4歳児・2歳児）
- 3月4日（水）身体測定
（3歳児・1歳児・0歳児）
- 3月7日（土）新入園児内科健診

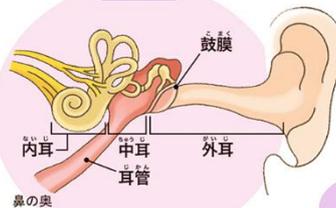
2月の感染症

- インフルエンザ A 1名
- インフルエンザ B 14名
- RS ウイルス 5名
- 肺炎 2名
- 嘔吐・下痢 4名
- 熱 20名
- 咳・鼻水 18名

「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は桃の節句ですが、「みみの日」でもあります。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気管です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。3月の保健指導は「耳」についてのお話しを予定しています。

耳の構造



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、子どもがいや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で押しすぎて鼓膜が破れる事故も。

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って中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

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い器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



だから…

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、おふろ上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっての、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、めずらしいことはありません。



こんなに大きくなったよ

※おたよりの発行の都合上4月～2月の身長・体重の平均です

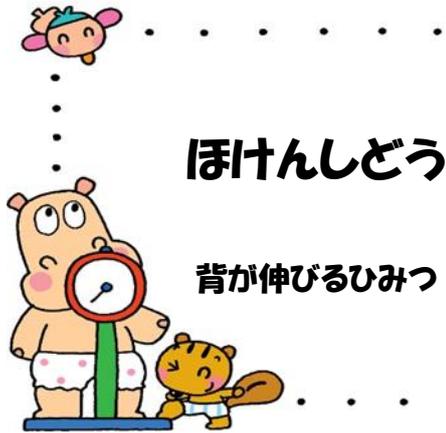
	身長 (cm)	体重 (kg)
ひよこ組	9.7	2.0
りす組	8.9	2.3
うさぎ組	6.0	1.3
きりん組	6.2	1.5
ぞう組	5.6	1.2
ほし組	5.4	2.3

約1年で各クラスみんな大きくなりましたね。毎月園で計測した体重と身長を記録し、保育園で「身体発育曲線（成長曲線）」に記載しグラフを付けています。成長曲線が気になる方は保健室に声をかけて下さいね。

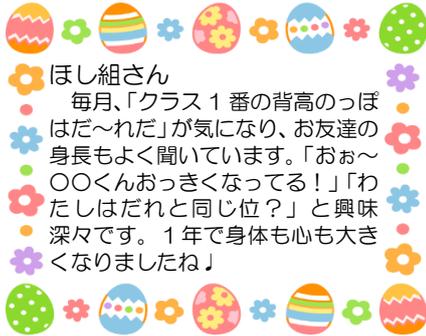
進級・就学を控えて

新年度を控え、多くの子ども達が、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいこの時期です。ただ、なかには周囲の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。なんとなくこれまでと様子が違うなと感じたらゆっくり話を聞いて、不安な気持ちに寄り添ってあげてください。

保育園でも子ども達の様子を見守り、寄り添っていきたいと思います。担任や看護師などいつでも気軽に相談してくださいね。



2月の身体測定前の5分間保健指導は「背が伸びるひみつ」についてお話ししました。身長が伸びるということは「骨」が伸びる事。骨は寝ている時に「大きくなるぞー！」と「脳」からの指令で成長しています。骨を大きくするためには「食べる」「遊ぶ」「寝る」ことが大切であることを伝えました。4歳児クラス・5歳児クラスでは先月に生活リズムのお話をしたことを覚えてくれており、「寝ている間に大きくなるプレゼントがもらえる」事が繋がった子もいました。3歳児クラスでは、保健指導後の給食で、魚は骨を作って、ご飯は元気のもとになって、副菜のお野菜は病気になりにくいって聞いたよね！いっぱい食べて元気に大きくなろうねという事を担任の先生が改めて伝えてくれていました。3月は子ども達に1年間で大きくなったことを成長カードを通して伝えていきたいと思います。



ほし組さん
毎月、「クラス1番の背高のっほはだ〜れだ」が気になり、お友達の身長もよく聞いています。「おお〜〇〇くんおっきくなってる！」「わたしはだれと同じ位？」と興味深々です。1年で身体も心も大きくなりましたね！



そう組さん
「背が伸びるひみつ」のお話をしっかりと聞いてくれました。「寝ている間に背が伸びるん！？」「あ！くじら列車に乗って、背が大きくなるプレゼントをもらえるからや！！」と、先月の保健指導のお話を覚えてくれている子もいて、うれしく思いました♪



きりん組さん
身体測定した後「どれくらい大きくなってた？」と聞いてくれる子ができました。自分の身体に興味を持ってくれたことに成長を感じました！



りす組さん
今年度は身体測定を保健室で行いました。みんな大きくなったね♪今月は頭囲測定も行いました。

今年度、「基本的な生活習慣を身に付ける」「自分の身体に関心を持つ」ことを目標に子ども達に様々な保健指導を行いました。保健だよりを通して子ども達の様子は伝わったでしょうか？保健指導を行ったことが生活の中で活かされ、元気に子ども達が保育園に通うことができるよう次年度も取り組んでいきたいです。

