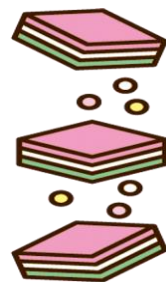




# ほけんだより 3月号



令和6年度  
浜岡幼保園  
担当 石川

たくさんの思い出でいっぱいになった1年も締めくくりの時期になりました。震災後、1年が過ぎた今もまだ余震が続き、まだ落ち着いた生活にはなりません。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が切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



## 耳の日

3月3日は「耳の日」です。子どもに多く見られる耳の病気には、中耳炎があります。かぜをひいたあとには、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか、確認してみてください。もし、症状がある場合は、すぐに病院で診てもらおうようにしましょう。

園では、「耳の日」にちなんで、いろいろな楽器を鳴らしたり、音を聞いたりする「音遊び」を楽しんでいます。



## 子どもの耳の聞こえチェック

耳の聞こえが悪いと言葉を覚えることも難しくなります。「聞こえているかな？」と気になるときは以下を確認し、心配なときは受診しましょう。

- 呼んだときに返事をしたり振り向いたりしますか？
- 習得する言葉は増えていますか？
- 音楽に合わせて体を動かしますか？
- 話を聞くときに何度も聞き返したり、片方の耳で聞こうとしたりしていませんか？



## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

**脳が元気になる！**  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

**肥満防止になる！**  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

**うんちが出やすくなる！**  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

**活力が出る！**  
体温が上がって、血液が体中によく巡って、活動的になります。

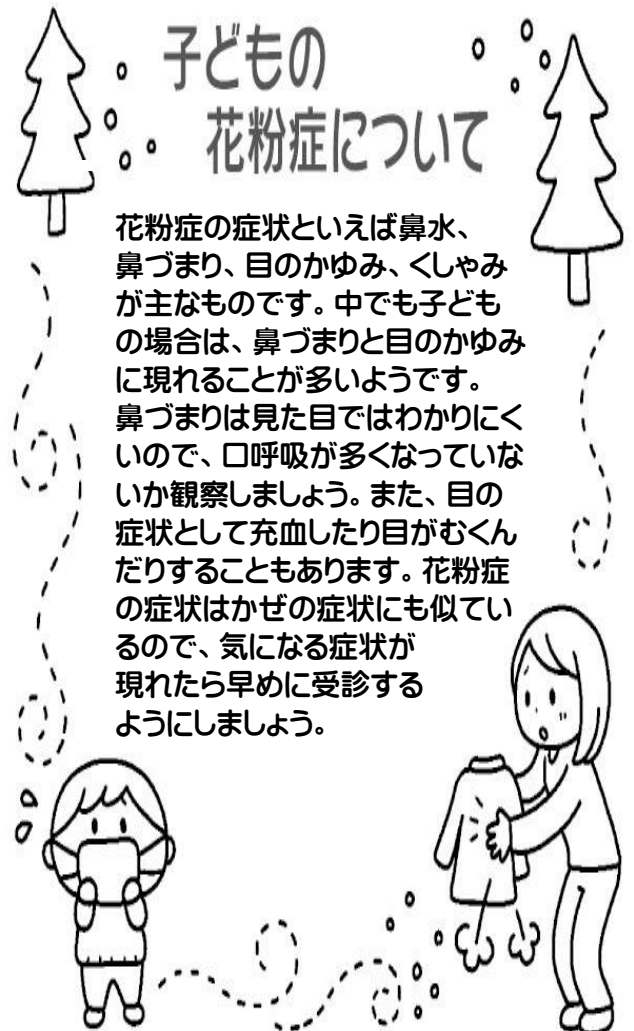


4月の進級に向け、虫歯の治療や眼科受診などを済ませておきましょう！



## 子どもの花粉症について

花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。



目の充血、かゆみは要注意！

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。