



# ほけんだより

## 3月号



令和7年3月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野かよ  
看護師 久保田 佐原 山本

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月からの進級・進学に向け、子どもたちのワクワク、ドキドキしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やケガに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



### 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



### 花粉症チェック！



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないか？ 下の表でチェックしてみてください。

- 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
- 目がかゆい
- 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



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょ。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



### ♪3月の保健行事♪

- 7日(金) 0歳児健診
- 11日(火) 0歳児身体測定
- 12日(水) 1歳児身体測定
- 13日(木) 2歳児身体測定
- 14日(金) 幼児身体測定

### 2月の感染症報告

- 感染性胃腸炎 8名
- 新型コロナウイルス感染症 1名

※先月は嘔吐・下痢をする子が多くみられました。