



# 3月のほけんだより

令和3年3月1日発行  
すくすく保育園  
看護師：中山有紗

たくさんの思い出でできた1年も、締めくくりの時期ですね。入園当初と比べ、心も体も大きく成長しました。4月からまた、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見直しましょう。



## 耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

### 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、片側からの音は音に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。



### 耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいので避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。耳掃除のし過ぎは厳禁です！耳掃除の頻度は月に1回程度で十分と言われています。

## 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつ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。

### 気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる



目がぐじゅぐじゅしている

### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## なんだかいつもと違うなと思ったら・・・

- ★腹痛や頭痛、めまい、嘔吐などがあるが、病院に行っても異常がない
- ★攻撃的になった、表情が乏しくなった
- ★おねしょや爪噛みするようになった など

進級・進学で期待が大きい反面、不安も大きい時期。ストレスからくるものかもしれません。子供は上手なストレス発散方法を知りません。原因がわからないときは、まずは成長や卒園を喜び、スキンシップをとってゆっくり過ごしてください。



## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。