



少しずつ日が長くなり、日中暖かく気持ちの良い日も増えてきました。子ども達はこの1年で見違えるほど大きくたくましくなりました。しかし、年度末から新年度への環境の変化で心も体も不安定になりがちです。心身共に健康に過ごせるように体調を整えていきましょう。

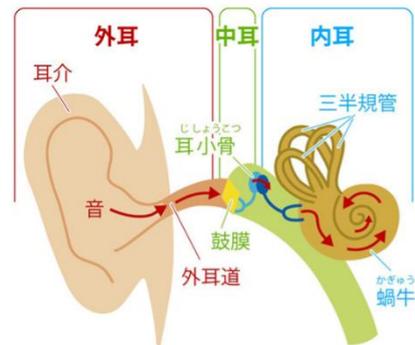
『3月3日の「耳の日」に寄せて』



耳くそ は・・・**実は耳を守るイヤツ**だった！

“耳くそ”とあまり良い表現をされない、耳の中にある白っぽくてカサカサ・ネバネバしたものの・・・。正しい名前は、「耳あか」と言って、いろんな役割を持っています。

- ★ 耳の中にある「がいじどう（外耳道）」という細い道が傷つかないようにする
- ★ 耳の中でバイキンが繁殖するのを防ぐ
- ★ 虫が入ってこないようにする



耳掃除をたくさんすると耳あかを耳の奥に押し込んで固めてしまったり、耳の穴や皮膚を傷つけてしまうこともあります。「耳あか」はみんなの耳を守ってくれるイヤツ！耳掃除は2週間に1回耳の入り口付近（特に溝になっている部分）や耳の後ろをきれいにふき取るだけで大丈夫です👍

大切な“耳”を守るポイント

『中耳炎』の予防

- 🔴 鼻水はすすらない
- 🔴 片方ずつ、静かに鼻をかむ



『外耳炎』の予防

- 🔴 耳あかの取りすぎや爪で耳を傷つけないようにする



『聞こえ』を守る

- 🔴 耳の近くで大きな声や大きな音を出さない



外傷から守る

- 🔴 耳を叩いたり、強く引っ張ったりしない



健康状況



発熱、咳、中耳炎などでのお休みはありましたが、長引かずに登園を再開され、元気に過ごせています。



3月の保健行事

25日（火）身体計測



進級・就学において

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。しかし、環境変化に気持ちが不安定になってしまう子も少なくありません。

次のような、今までと違う様子がみられたら、何かストレスを感じているのかもしれない。注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ

どもり

チック



○目をパチパチさせる

○咳払いをする

○肩をぴくっと動かす など・・・

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすく、袖が長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいこともあります。

子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

