



ほけんだより 3月号

2026年3月
宮保育園
看護師

3月3日は 耳の日です

「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



成長記録を記入しましょう

いよいよ年度末の3月になりました。この1年間でお子さんがどのくらい成長したか、園で計測した体重と身長記録を、母子健康手帳などの「身体発育曲線(成長曲線)」に記載してみましょう。

サポートブックにも身体測定、検診・検尿結果の記載を忘れずにお願いします。



2月の感染症情報

インフルエンザ B

市内の学校では学級閉鎖など行われています。一般的に B 型は特に子どもで症状が強く出やすく、一度解熱した後、再び高熱が出る『二峰性発熱』、胃腸症状が目立つことがあるとされています。温かくなってきて、花粉症と似た症状も出現します。

発熱や症状が出たら受診していただき、診断を受けてください。医師に相談して、欠席期間をコドモン入力をお願いします。

※熱が上がった日をコメント入力してください。登園停止中に解熱した日もコドモンで連絡入力をお願いします。