



令和8年2月27日  
 社会福祉法人たつみ会  
 認定こども園  
 柱本保育園  
 こども未来学舎

# 3月のほけんだより

外遊びやお散歩が心地良い季節になりました。子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきます。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



## ☆耳の日☆

●ほけん目標  
 一年間の成長発達を確認する



「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  
 気をつけたいこと！

- 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



耳に、鼻に物が入ったら！  
 無理にとろうとせず受診しましょう！

取ろうとしてかえって奥に押し込んでしまいがちです。無理せず、小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。



「入れちゃダメ」  
 「すぐ教えて」と伝える

耳や鼻に物を入れてはいけなし、しっかり言い聞かせましょう。また、もし何か入ってしまったら、すぐに大人に伝えるよう教えておくことが大切です。



こんな症状が見られたら、耳鼻咽喉科に相談を！

### 耳の健康チェック

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられても、ぼんやりしたり後から聞き返したりすることが多い。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- よく耳を触っている。



### 衣替えサイズもチェック！

体を動かして確認しましょう。

身長だけでなく、体にあっていることも大切です。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確認しましょう。



靴も忘れずに確認しましょう。

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、緩すぎると、転ぶ原因にもなります。定期的に靴が足に合っているか確認しましょう。

