

ほけんだよい



令和8年3月
こでまり保育園
～第12号～

陽射しが暖かくなり、日に日に春の訪れを感じるようになりました。さて、いよいよ今年度も残りわずかとなりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と身体も大きく成長されたことと思います。来月は子どもたちが楽しみにしている進級、入学を迎えますが、新しい環境に入る前にもう一度生活リズムを見直し、健康管理に気をつけ、元気にスタートを切れるようにしましょう。

3月3日は耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日と言われてます。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子様の様子をよく観察しましょう。

◎中耳炎

中耳炎は子どもに発症しやすい病気です。鼻と耳をつなぐ耳管が、子どもの場合は太く・短く・傾斜がなだらかなため、鼻や喉へ影響を受けやすく、またウイルスや細菌が中耳に入りやすいためです。

☆急性中耳炎

3歳以下の子どもの80%が一度はかかると言われています。風邪などの鼻水が原因となることがほとんどです。

<症状>

発熱・耳の痛み・耳だれ・耳がつまった感じがする。赤ちゃんは痛みを訴えることができないため、機嫌が悪くなったり、耳を気にして触ることが多くなることがあります。

☆滲出性中耳炎

中耳という空間に滲出液と言われる液が溜まり、音が聞こえにくくなる中耳炎です。急性中耳炎の治療を怠ると、滲出性中耳炎になってしまう可能性が増えます。

<症状>

耳を触る・呼びかけへの反応が鈍くなる・テレビの音が大きくなる・きき返しが多くなる等です。

★いつもと様子が違う時は、
早めに耳鼻科受診をお願い
します★

下痢・軟便の時は何食べる？

下痢の時は、腸の消化吸収機能が低下します。普段と同じ食事では、弱った腸にさらに負担をかけてしまい、寧ろ下痢を長引かせる原因になりかねません。下痢の時のおすすめ食品と避けたほうがよい食品をまとめました。

★おすすめ食品

おかゆ・食パン・うどん・かぶ・大根・豆腐・白身魚・鶏ささみ・ばなな・すりおろしりんご

★避けるべき食品

揚げ物・ラーメン・菓子類・ジュース・きのこ類・海藻・牛乳・ヨーグルト

消化の良い食事をとり回復をサポートしてあげましょう。給食を用心食に変更できますので、下痢・軟便の時は教えてください。



1年間元気に過ごせましたか？

もうすぐ進級・進学の時です。この一年の生活を子ども達と一緒に振り返り、新しい学年も元気に過ごしましょう。

- 早寝・早起きはできましたか？
- うがい・手洗いはできましたか？
- 毎日、朝ご飯を食べましたか？
- 嫌いな物も頑張って食べましたか？
- 食事の後、歯みがきはできましたか？
- 外で元気に遊べましたか？
- 友だちと仲良く遊べましたか？

いくつ丸がつかましたか？次年度は全部に丸がつくように頑張ってみましょう！