



3月 ほけんだより



2026年3月
発行

寒さが続きますが、日ごとに春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。先月は園で胃腸炎が流行し、周囲ではインフルエンザも再流行しています。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えて、体調管理に努めましょう。

『耳の日』知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は耳の日です。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるように耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水のウイルスが耳管を通して中耳に入り中耳炎を起こします。炎症が起こるので発熱したり、鼓膜を圧迫して強い痛みが起きます。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）がでてくこともあります。

こんな様子はありませんか？

- ・しきりに耳をさわる・頭をふる
- ・耳を触れると嫌がる・臭いにおいがする



痛みや違和感で触っている場合があります。機嫌が悪くなったり、夜寝つきが悪くなることも



聞こえの異常

聞こえの異常は生まれつき聴力が弱い場合と病気が原因になる場合があります。

難聴の原因となる病気

滲出性中耳炎：中耳炎が治りきらないと鼓膜の奥に液がたまり聞こえが悪くなります。放って置くと難聴がひどくなることもあります。

おたふくかぜ：原因となるウイルスが内耳と言う音を感じる所に感染して難聴を起こします。片耳のみの難聴の為本人も気づきにくいことがあり周囲の大人が注意してあげることが大切です。

こんな様子はありませんか？

- ・テレビなどの音を必要以上に大きくする
- ・うしろから呼んでも気づかない・聞こえに左右差がある



聞こえに問題があるかも



聞こえの異常は言葉の育ちにも影響します。子どもは『聞こえにくい』事に気づきにくく、正確に伝えることができません。聞こえにくいサインを知って、異常があると思ったら早めに耳鼻科を受診しましょう。

1年をふり返りましょう

この一年は元気に過ごせましたか？
新年度はクラス替えや新しい環境になって体調が崩れることもあります。規則正しい生活を送り、元気に楽しく過ごしましょう。
どのくらいできたかな？お子さんと一緒に数えてみてください。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食べたら歯磨きをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いうがいをした
- お友だちと仲良く遊ぶことができた



衣替えでサイズとお名前のチェックをお願いします

0～4歳までは一生で最も成長が早い時期です。衣替えのついでにサイズのチェックとお名前のチェックをお願いします。

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。しゃがんだ時にお尻やももがきつくないか、腕をあげた時に肩がきつくないか見てみましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がキツイと足の成長を妨げ、ゆるすぎると転ぶ原因になります。



おなまえも一緒にチェック

洋服や靴そのほかの持ち物もう一度お名前が確認できるかも見て、薄い物は書き直してください。



子は親の鏡

ドロシー・ロー・ノルト

けなされて育つと、子どもは人をけなすようになる
とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる
不安げな気持ちでいると、子どもも不安になる
「かわいそうな子だ」と言って育てると、子どもは、みじめな気持ちになる
子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる
親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる
叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう
励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる
広い心で接すれば、キレる子にはならない
誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ
愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ
認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる
見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる
分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ
親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る
子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ
やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもは、やさしい子に育つ
守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ
和気あいあいとした家庭で育てば
子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる