

ほけんだより

2026年3月
ふじみ保育園
保健室

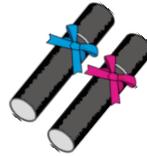
今年度もあと1か月になりました。「弥生」3月、草木がさかんに成長する様子をあらわす「いやおい弥生」が語源とされています。大人にとってはあっという間の1年でしたが、日ごとにどんどん成長している子どもたちの姿に、ぴったりかさなる言葉です。

体だけでなく心も豊かに育ち、一人ひとりの成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるように、1か月間大切に過ごしましょう。

3月の目標

耳を大切にす

成長の喜びを知る



3月の予定

園医健診 27日(金) たんぽぽ

2月の感染症は全体でインフルエンザAが1名・インフルエンザBが12名の感染の報告がありました。保護者の皆様にはお忙しい中、お迎えやお休みのご協力ありがとうございました。

今年も様々な感染症が流行した年でした。2~5歳児クラスは各クラス毎に感染対策の基本「手洗い指導・咳エチケット」を子どもたちに話をしています。みんなで歌いながら手洗いをしたり、咳やくしゃみをするときにマスクをしていないときは、腕をお口に当ててするようにお話しています。2歳児クラスのお子さんは今年初めての手洗い指導と咳エチケットの保健指導をしました。今年も手洗い指導をクラスで行い咳エチケットを神田がおこないました。初めてのお話もしっかり聞いて、お友達がしてないと、「こやるんだよ」と咳エチケットを教えている姿を見てうれしく感動しました。3~5歳児は去年よりもメキメキ上達しています。何事も継続は力なりですね「自分のからだは自分で守る」方法をしっかりと身につけて、来年度も引き続きみんなで感染対策を行っていきましょう。

朝、顔を洗っていますか？

朝、子どもたちに「おはよう！」と声をかけると、今日の朝ご飯はなんだったのかな？と想像したくなります。牛乳飲んできたのかな？ケチャップ？ジャム？目玉焼き食べたかな？口の周りに残ったまま保育園に来たのかな。身体測定をしながら「朝、顔洗ってきた？」と聞くと「洗っていないよ！」と元気よく返事が返ってきました。

朝登園するまえに、顔を洗うこと歯磨きすることは、1日の始まりの大事な生活習慣のひとつです。

小さいからまだいいや、と思わずに今からきちんと習慣づけたらなと思います。

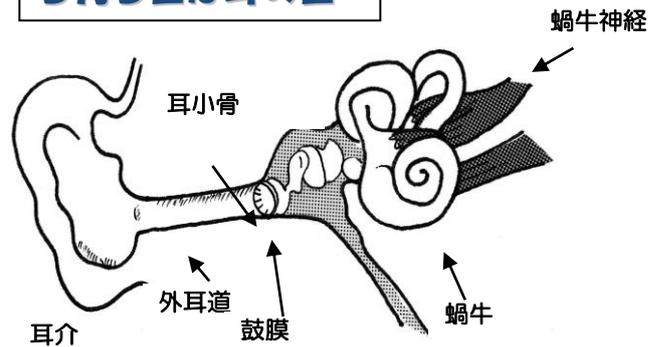


耳ってなにをするの

3月3日は耳の日

☆音が聞こえるしくみ

音は、耳介からはいり、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動はツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨（耳小骨）を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが蝸牛神経を通じて脳に伝わります。



☆耳で体のバランスを取っている

耳の奥にある「三半規管」というところが体の傾きを感じとり、人はバランスをとることができます。

☆トンネルの「ツーン」を直す方法

列車がトンネルに入ったときに、耳がツーンとすることがありますね。直すには、つばを飲み込んだり、口を大きくあけましょう。ききめがあります。

☆注意しよう中耳炎

かぜをひいたかなと思ったら、急性中耳炎にかかることがよくあります。のどや鼻で増えた細菌が、のどと耳をつなぐ管（耳管）を通して中耳に入り、炎症を起こすためです。

子どもは耳管が短く、抵抗力も弱いので、中耳炎に罹りやすいのです。

滲出性中耳炎は、鼓膜の奥に液体がたまって起こります。音が耳の奥に伝わりにくいため、聞こえが悪くなります。



☆耳にまつわることわざ！！☆

耳にタコができる…何度も同じことを聞かされ、うんざりすること。

このタコは皮膚にできるタコのこと。

寝耳に水…突然の出来事におどろくこと。

馬の耳の念仏…他人の意見を全然聞かないので、何を言ってもムダなこと。

1年をふりかえり

- 早寝、早起きができましたか？
- 朝ご飯は毎日食べていましたか？
- 好き嫌いなくなんでも食べましたか？
- お友だちと仲良くできましたか？
- テレビやビデオ、(ゲーム)は時間を決めてしていますか？
- たくさん体を動かして遊びましたか？
- 歯みがきはきちんとしましたか？
- 手洗い、うがいは出来ましたか？
- 挨拶はきちんとできましたか？



チェックしてみよう！

