



ほけんだより 3月号



2026年2月27日
認定こども園 OURS
保健室

真冬のような寒い日や寒さが和らぐ日もあり、気温の変化が激しい日が続いています。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くずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

インフルエンザB型の感染報告が増えています！

- ・B型は例年、冬の終わりから春先にかけて流行する傾向があります。A型に比べて熱が上がりにくい、あるいは一度下がった熱が再び上がるといった特徴があり、風邪と見分けがつかず感染を広げてしまうことがあります。また、お子様によっては下痢や腹痛などの消化器症状を伴うこともあります。
- ・発熱や消化器症状がある場合には病院受診をお願いいたします。
- ・発症から早すぎると正しい検査結果が出ない場合があります。一般的に発熱後 **12~24時間経過** してからの受診が推奨されています。
- ・インフルエンザ発症後の登園目安は発症後5日経過し、かつ解熱後3日を経過してからになります。インフルエンザの診断を受けた場合には速やかに園への連絡をお願いいたします。
- ・ご家族・ごきょうだいが感染症の診断を受けた場合にもご連絡ください。また、ご連絡の際には発症した日と何日まで欠席するかを一緒にお伝えください。

予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。

いつ受ければいいのか？

母親からもらった免疫が薄れてくる時期や、その病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに定められた期間内に、接種することが大切です。

異なるワクチンの接種の間隔が2020年10月から変更になりました。体調の変化などで予定どおりに進まないときや接種スケジュールがわからないときは、かかりつけ医などに相談しましょう。



気をつけたい副反応

注意

- ・けいれんを起こす
- ・おう吐
- ・頭痛

副反応の多くは、接種部分のはれや発熱ですが、まれに命にかかわるものや、重い後遺症を引き起こすものもあります。けいれんや頭痛、おう吐などの症状が見られたら、早急に医療機関を受診する必要があります。

予防接種を受けた日は

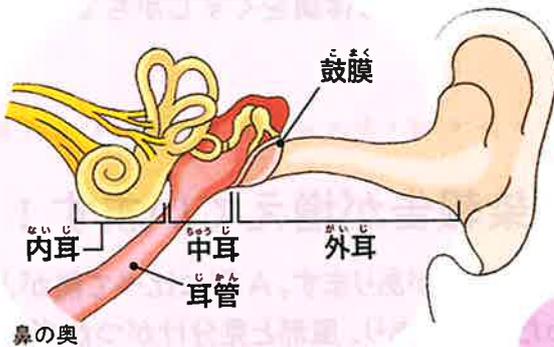
予防接種を受けた後は、急な副反応が起こることがあるため、登園はできません。

ご家庭で、様子を見ていただき、翌日からの登園をお願いします。

「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は「みみの日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

耳の構造



耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

子どもの耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸い器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



だから…

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



今年度も園の保健活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。ご家庭での感染予防や、体調不良時の早いお迎えにご協力いただくことで、園での感染拡大を防ぐことができました。来年度も子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を送れるように見守っていきたいと思います。

