



# ほけんだより 3月号



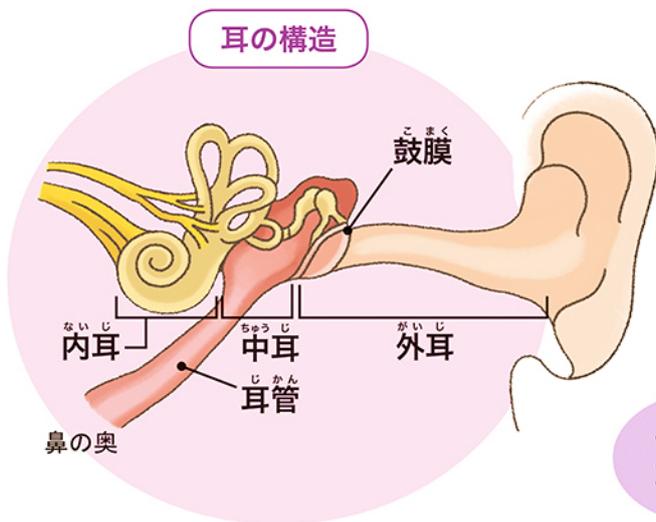
2026年2月27日  
認定こども園  
OURS館山  
保健課

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。進級・進学に向けて、さらに成長していく姿を見守っていきます。

## 「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。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。子どもならではの耳の特徴を知って、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……

### 中耳炎になりやすい

中耳は「<sup>じかん</sup>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引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



### 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、子どもがイヤ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。

### 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。



## 年長児

# MR 追加接種を お願いします！

セーシクラスのお子さんは、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。就学前に、接種（無料）を受けるようにしてください。

### MR ワクチンって？

麻しん（＝Measles はしか）と風しん（＝Rubella）の混合ワクチンです。

### 副反応は？

注射した部分が赤くなったり、接種から約1週間後に発熱や発しんが5人に1人見られますが、1～2日で治まりますので心配ありません。



### 麻しんって？

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

### 風しんって？

「3日はしか」とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また、妊婦が感染すると「先天性風疹症候群」という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。

## 新年度、こんなサインに 注意

進級・進学に向けて、子どもも体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう気をつけてあげてください。

しっかりと受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

タオル回収のお願い！

いつもご協力いただき、ありがとうございます。

園では嘔吐処理の際、古いタオルを使用しています。

ご家庭で不要になったバスタオル・フェイスタオルの収集にご協力をお願いします。

※シーツ・タオルケット・ハンドタオルは対象外です。

お持ちいただいた際には、職員にお渡しください。よろしくお願い致します。