

# ほけんだより 3月

2026/3/2 厚生館保育園

3月5日は暦の上での「啓蟄」春の訪れをまって、冬ごもりをしていた動物たちが一斉に土の外にはい出てくるといわれています。まだ、寒い日もありますが、春はそこまできています。

この3月で、はと組さんは保育園を卒園していきます。うれしいようなさみしいような… 😞

そしてもも組さんはじめ、他のクラス子ども達は1つ上のクラスになることを、ドキドキ、ワクワクの気持ちで待っています。

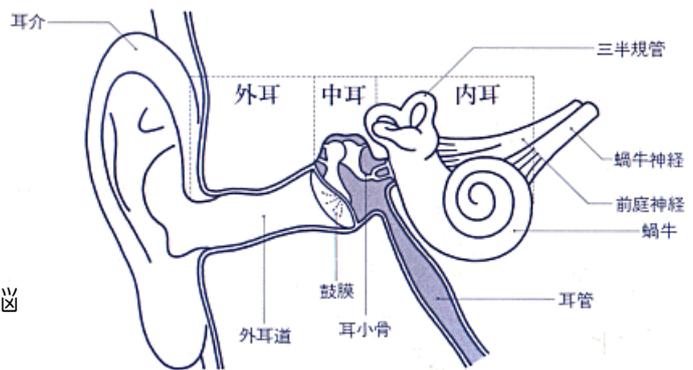
4月からの一年間、ご協力いただきありがとうございました。就学、進級を目の前にして何かと忙しいと思いますが、生活習慣を見直し新学期に向けて生活リズムをつけていきましょう。

## ・・・3月3日は「耳の日」です・・・

話声、自然の音、危険が分かるのも耳の働きがあるからです。

### 耳の聞こえ方

- ・耳介で音を集め、その音は外耳の道を通して、鼓膜を震えさせて、耳小骨に伝わって、蝸牛（かたつむり官）に伝わり、神経を通り脳で音を聞き分けます。



### 耳には、もう一つの大事な働き

- ・三半規管というところで、体のバランスを取っています。自転車に乗れるのも、片足で立てるのも三半規管がバランスを取ってくれます。  
ブランコを漕いで気持ちが悪くなる、車に乗って気持ちが悪くなるのは三半規管がいたずらをしているからです。

耳は大事なところなので、耳の近くで大声を上げる、耳をたたいたりすると、鼓膜が破れてしまう危険があるのでやめましょう。鼓膜が破れると耳が聞こえなくなってしまうので。

※図を見るとわかるように、鼓膜の内側が中耳です。耳は目、鼻、口と細い管でつながっているので、鼻汁がずっと出ていて治らないと中耳炎を発症、鼻汁が喉に流れて行くと咳が酷くなり、鼻汁が目に入ると目やになくなります。鼻汁が中々治らない時は、耳鼻科に受診をすることをお勧めします。



## かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。  
鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流  
れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く  
て太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



### 予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、しんしつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 3月の保健行事

2日（月）身体測定（2～5才児）

3日（火）身体測定（0,1才児）

16日（月）0才児健診

地域ベビーマッサージ・育児相談

6日、13日、27日（金）に開催します。

※はと組さん、小学校生活楽しんでくださいね♡♡♡

ご家族の方、保育園の送り迎えお疲れさまでした💧