



# ほけんだより

## 3月号

令和7年3月3日 第12号  
キッドワールドセカンドこども園  
園長：高木 良司  
保健師：中村 深喜

3月は1年の締めくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、生活習慣や健康に関する事で続けることができたり、新たにできるようになったりしたことはありますか？「毎日早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心と体の成長につながります。4月からぜひ続けていってください。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 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
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 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
- 友達と仲良く遊ぶことができた



### おしらせ

**身体計測週間**

- すもも組・かりん組・れもん組  
→ 3月10日(月)～14日(金)
- いちご組・あんず組・きうい組  
→ 3月17日(月)～21日(金)

**健康診断** → 3月25日(火)

**1歳6か月児健康診査対象児**  
→ 令和5年6月生まれ

**3歳5か月児健康診査対象児**  
→ 令和3年8月生まれ

**忘れずに受診しましょう!!**

## 三寒四温

## 気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなってくる時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



# 3月3日は「耳の日」です



3月3日は耳の日。耳の健康について考えた事がありますか。耳の細胞はとてもデリケートです。長時間、大きな音を聞くと壊れることがあります。耳の細胞は壊れてしまうと、音を聞き取りにくくなります。音楽を聴くときや、動画を見るときは、音の大きさに気を付けたり、休憩をとることが大切です。

また、私たちの耳には、もともと自分で掃除する仕組みがあります。そのため、耳垢は外側に出てきたものを優しく拭き取るくらいで十分だといわれています。もし、耳の奥まで耳掃除をすると、自然に出てこようとしている耳垢を押し込むことになり、かえって耳垢がたまりやすくなります。さらに、耳掃除をしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「鼓膜」を傷つけてしまう恐れがあります。そのため、耳掃除をするときは、次のことに気を付けましょう。

- 優しく耳垢をぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳垢が気になったりしたら、病院の先生に取ってもらう
- 耳掃除をしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



## ～耳鳴りについて～

「耳鳴り」とは、周囲で何も音がしていないのに聞こえるように感じる、または体内（耳の近く）から音が聞こえていると感じる状態をさします。具体的には、ゴー・ブーンといった低い音、キーン・ピーといった金属音、ミーンといった高い音などが聞こえるとされ、その主な原因には次のようなものがあります。

### 耳鳴りの主な原因

- 疾患（突発性難聴、中耳炎など）
- 騒音
- ストレス
- 筋肉のけいれん
- 睡眠不足・疲労

また、ヘッドホンやイヤホンを大音量で長時間使うことによる影響も指摘されています。もちろん、外から見た様子には変化がないので、他の人からはわかりづらい異常と言えるでしょう。「おかしい」と思ったら、すぐ耳鼻科でみてもらうことをおすすめします。

