



やわらかな日差しに春の訪れを感じられるようになってきました。寒い冬を過ごした花や生き物もそろそろ顔を出す頃です。外遊びや散歩など、体いっぱい春を感じられる日が多くなりますね。まだこの時期は朝晩や日中も気温差があり、体調を崩しやすいです。衣服を調整したり、食事・運動・睡眠のリズムを整えたりして体調を管理しましょう。

## 3月3日は「耳の日」



耳は「音を聞く」「身体のバランスをとる」という2つの働きをしています。生活の中でとても大切な役割を果たしていますが、他の器官に比べて病気になっても気づきにくい部位でもあります。

特に乳幼児は、症状をきちんと言葉で伝えることはまだ難しいので、おかしいと思ったら、早めに耳鼻咽喉科やかかりつけ医に相談しましょう。



### こんな症状がみられたら、耳鼻科に相談を

- しきりに耳をさわる、頭を振る
- 機嫌が悪くなる
- 理由もなくぐずる
- 耳に触られるのをいやがる
- テレビの音が大きい
- 後ろから呼んでも気付かない

耳の病気や聞こえの異常の可能性も・・・早めに対応できるようにサインを知っておきましょう。

- ★耳あかがふやけて取れやすいお風呂上がりに行きましょう。
- ★カサカサした粉っぽい耳あかの場合には、ベビーオイル・ワセリンなどをうすくつけた綿棒を使うと取れやすくなります。

### 耳あか・耳そうじについて

耳あかは単なる老廃物ではなく、耳の穴を守るバリアの役割もあります。

耳そうじをしすぎると皮膚を傷つけてしまい、外耳炎や外耳道湿疹になることも。月に1~2回、入り口付近を取るだけで十分です。

入口から1cm  
くらいまで!



ふだんはお風呂の後、タオルを指にまいてクルッとひとふきでOKです!

### 年長児の保護者の方へ



#### ● 麻しん風しん混合 (MR) ワクチン2期の予防接種はお済みですか?

無料で受けることができる定期接種期間は令和7年3月31日までとなっています。接種を受けるには事前予約が必要です。まだの人は医療機関に問い合わせましょう。

#### ● 気になるところは受診を

歯科(むし歯治療やフッ素塗布等)や眼科(視力や物の見方が気になる等)など、就学時検診で受診を勧められたところや気になるところは、小学校入学までに診察を受けるようにしましょう。



### 新年度に向けて今から整えておきましょう!

上靴や靴、衣類のサイズは体に合っていますか?

持ち物の名前が消えていたり、名前シールがはがれていたりしていませんか?

『早寝早起き朝ごはん+朝うんち』生活リズムは整っていますか?



△サイズの合わない靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長に合わせ、足にしっかりフィットする靴を選ぶ方が望ましいです。

### 3月9日は「サンキューの日」

子どもにとって「よくできたね」と褒められるのはとっても嬉しいこと。同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」はもっと嬉しく感じます。たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。ぜひ、お家でも、色々な場面で『ありがとう』の気持ちをたくさん伝えてあげてください。

