



# ほけんだより

2026年 3月 りすのき保育園 NO.14

寒さも少しずつ和らぎ、春が近づいて来たことを感じます。ひとりひとりの成長をご家族とともに喜び、これからの成長も楽しみにしています。今年度も様々な面で保護者の皆様に支えていただき、心より感謝しています。ありがとうございました。

## 今月の予定

からだの話（耳の話）	4日（水）	幼児（どんぐり）	
身体測定	18日（火）	乳児 午後から	
身体測定	19日（水）	幼児（どんぐり）午後から	
新入園児・0歳児健康診断	25日（水）	大池先生による診察です	

◆健康カードは月末までに結果をお渡しします



春の風によって運ばれてきた花粉などから、目・顔・鼻のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状が多くなりました。症状によっては、顔周りの汚れがひどくなり悪化することもあります。今年も花粉が沢山飛ぶそうです。症状がみられる時は、早目に受診し治療をしましょう。スキンケアも大切なアレルギー対策です。



## 耳が変 こんなときは病院へ



- 聞こえにくい
- 耳が痛い
- 耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

## 注意! 子どもの耳のトラブル



### 外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあれば、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



### 中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

目の充血、かゆみは要注意!



子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

- ウイルス性
- 細菌性
- アレルギー性



目が開かないほどの目やに  
黄色っぽい目やにと充血  
とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

## 花粉症? かぜ? セルフチェック

花粉症	かぜ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる



## 感染症の発症について

今年度りすのき保育園では、10月にRS、10月から11月にかけてインフルエンザ、1月に胃腸炎が流行しました。その他に、突発性発疹、手足口病、伝染性紅斑、溶連菌が出ましたが、今は落ち着いています。

季節の変わり目でもあります。体調に注意してお過ごしください。



発熱後いったん下がり、再度発熱することもあるので、解熱後24時間を目安にお子さんの様子がみられるとよいかと思えます。発熱後の検査のタイミングを医師と相談しましょう。引き続き、感染症対策をして予防に努めたいと思えます。

3月も元気に過ごせますように☆彡