

## 3月保健だより



令和8年3月2日（月）

村山中藤保育園「白樺」池田 佐藤

2月の寒い時期から春の日差しを感じられる季節になりました。4月からの保育園生活も1年を迎えようとしています。心身ともに大きく成長されたお子さまたち、健康面では保護者の皆様に支えられての1年だったと振り返り、感謝を申し上げます。

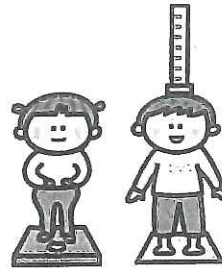
本当にありがとうございました。

ばら組さんたちの保育園生活も残りひと月ですね。元気いっぱいな思い出の沢山詰まった楽しい毎日でありますようお願いしています。

### 〈保健行事〉

3月4日（水）0～2歳身長・体重測定

6日（金）3～5歳 ” ”



身長・体重表配布・回収

配布3月9日（月） 回収16日（月）

☆ばら組のお子様の方は成長の記録としてそのまま保管して頂けると幸いです

0歳児健診 11日（水）、24日（火）

### ○ヒトメタニューモウイルス感染症について

1月末～2月にかけてヒトメタニューモウイルス感染症に罹患されたお子さまが数名おりました。主症状が咳、鼻汁、発熱で潜伏期間が4～6日（飛沫、接触感染）と長いため、診断の確定（検査）をするのに時間を要する印象があります。特徴的な呼吸音なので、診察の際に検査の有無が判断されます。幼児では軽い症状で済むこともありますが、乳児では入院が必要になる場合があります。

ヒトメタニューモウイルス感染症に関わらず、かぜを引いたら早めに受診するなどの対応をよろしくお願い致します。

### ○花粉症について

いよいよ花粉症が本格的なシーズンに入ってきました。国民病と言われる花粉症も、今は乳幼児でも診断されます。花粉症では発熱はほとんど見られません。くしゃみ、鼻水、目の

かゆみなど、症状が続く時は受診して対応をお願い致します。

保育園では花粉症のお子さまには手洗い、うがいの時に顔を洗うことも大事なこととお伝えしようと思っています。帰宅した後もうがい・手洗いを行い、衣類や髪の毛にも花粉は付きますので、お家に入る前には髪の毛や衣服に付いた花粉をパタパタ払うことも習慣に取り入れていきたいですね。外出後は早めに入浴するなど症状の緩和には必要です。

就寝も早めにして規則正しい生活リズムで心身を整え、花粉の時期を乗り越えていきましょう！花粉症と診断された場合、症状によっては点眼薬もお預かりさせていただきますので、ご相談下さい。

### ○寝る子は育つ

ことわざに『寝る子は育つ』という言葉があります。睡眠のパターンは乳児期から個人差がみられることがあります。家族の就寝時間が遅くなるほど、お子さまの就寝時間が遅くなる影響も考えられます。遅くなるほど朝の起床時間に影響が出てきますので、乳幼児期は遅くても20時にはお布団に入りたいですね。

体の成長に欠かせない成長ホルモンは睡眠直後（入眠から約1～3時間後）の深い睡眠（ノンレム睡眠）中に最大量（1日の約70%）分泌され、骨・筋肉の成長や新陳代謝が寝ている間に図られます。

睡眠の役割は①脳の疲れや記憶の整理②疲労回復③傷ついた細胞を修復し体の成長や免疫力の回復が促される等、とても重要です。日中のストレスも良質な睡眠で回復し、そして新たな1日がスタートされます。早寝・早起き、朝食をしっかりと、朝の排泄を済ませて出かけることで、集中力も高まり元気に過ごすことができます。あらためてお子さまの良質な睡眠について考えていきたいと思います。

### ○3月3日は「みみの日」

耳のそうじは気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがちです。お風呂に入った時、濡れた手で耳の後ろやみぞをなぞるなど、体や頭を洗った後は、洗い残しがないか確認しましょう。みぞは汚れが溜まりがちなのでお風呂上がりにタオルでやさしくしっかり拭き取ると良いですね。

また、耳には「耳あか」を外に排出する仕組みがあります。耳の入り口にある耳あかを取り除くだけで大丈夫ですが、たまには耳の中を確認するのも良いでしょう。

