



3月 ほけんだより



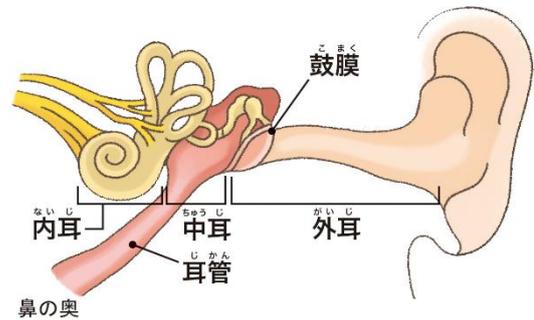
津市保育こども園課
令和8年3月

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。

3月3日は「耳の日」です

耳の役割について考えてみましょう

- 音を集めたり聞いたりする
- 平衡感覚を保つ
- 気圧の変化を調節する など



そんな大切な耳のために・・・

- 耳のそばで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳に物を入れない

などを守りましょう！



耳掃除をするときは・・・

耳の穴の中は骨の上に薄い皮膚が付いているだけなので、無理やり掃除をすると小さな傷が付いて外耳炎になることがあります。

耳にはもともと耳あかを押し出そうとする力が働いているため、自然に耳の入り口に出てきます。耳を傷つけないためにも、掃除のしすぎには気をつけましょう。

また、耳のみその汚れも注意しましょう。お風呂上がりに綿棒などで優しく拭いてあげましょう。耳の後ろの洗い残しにも気をつけましょう。

お風呂で洗うなどの習慣をつけましょう。



【聞こえの異常】

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と病気が原因となっている場合があります。

～こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を～

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見たりする
- 会話をしている、何度も聞き返す
- よく耳を触っている



3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です

* 予防接種の大切な目的 *

- 1 自分がかからないために
- 2 もしかかっても症状を軽くすますために
- 3 まわりの人にうつさないために



4月からの新しい生活に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。我が子のため、そして他のお子様のためにも可能な限り予防接種にご協力ください。また、三重県感染症情報センターから、「全国的に麻疹患者の報告数が増加しています。麻疹は感染力が極めて強く、空気感染する疾患です。現在、県内での報告はありませんが、今後の流入に備え、ワクチン接種歴を確認し、年齢相当の必要回数分の接種に努めてください（2026年2月19日付）」との情報があります。

MRワクチンをまだ受けていない令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方は、令和9年3月31日まで無料で受けられますので、早めの接種をお勧めします。



津市ホームページ →

一年の成長を確かめましょう！

- 早寝・早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 毎日、便は出ていますか？
- 爪はいつもきれいに切っていますか？
- 手洗い・うがいの習慣はついていますか？
- 元気に外で遊んでいますか？



今年度もあと1か月となりました。1年間、園の保健衛生にご協力いただきありがとうございました。今後ともよろしく願っています。

