



発行日/令和8年2月27日

いよいよ年度末の3月になりました。この時期は、進級・進学を控え、気持ちが不安定になりやすい時期です。また、環境の変化や準備で気持ちが落ち着かず、生活リズムが乱れがちになります。十分な睡眠と食事がとれるよう、お子さんと生活リズムについて話し合い、新年度に元気なスタートができるように準備しましょう。

ほけんの予定

3月 16日(月) 発育測定 (0.1歳)

3月 17日(火) 発育測定 (2歳以上)

2月の感染症報告

インフルエンザ
コロナウイルス

3月3日は「耳の日」 知っておきたい耳のこと

子どもの
耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で鼻の奥とつながっています。子どもは、大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻のウイルスや細菌が耳管に入りやすく、中耳炎を起こしやすいです。

point!

鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻をかむのが難しい場合は、鼻をフッと出すことから練習してみましょう。練習すると2歳ころから上手にかめるようになります。

子どもの
耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけてしまうこともあります。

point!

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアはお風呂上りなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうこととなります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは、耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、珍しいことではありません。

子どもの生活リズムを大切に!

生活リズムは早起きでリセット

朝は、カーテンや、窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。子どもの好きな音楽をかけるのも良いでしょう。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。



余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間を持てるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕を持って起こすのがおすすめです。



朝ごはんは、必ず食べましょう

朝ごはんは、体を目覚めさせ、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

夜寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

早寝のためにできること

まずは、早起きから。遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。眠る前には、「おやすみ」の習慣をつけましょう。