



2025年3月3日
社会福祉人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

今年度もあとひと月になりましたね。1年前の4月、ちょっとはにかみながら進級した子どもたちを思い出すと、ひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。“三寒四温”と言われる3月は、気温の変化が多く朝晩の寒暖差も大きくなる時季です。みんなで元気に新年度が迎えられるように、規則正しい生活習慣を心がけ、最後の月をおおいに楽しみましょう。

耳が変、こんなときは病院へ

耳が痛い！ 聴こえにくい？ 耳鳴りがする！ こんな時は病院へ
こんな時の病院…すぐに耳鼻咽喉科をイメージしますよね。
なぜ、耳鼻咽喉科は“耳”だけが専門ではないのでしょうか？

どうして耳鼻咽喉科??



それは、“耳”“鼻”“ノド”が奥でつながっているからです。
耳の鼓膜の内側と鼻は、耳管でつながっています。
鼻からノドは、口に続く通り道で奥のノド（咽頭=いんとう）というところで交わります。

耳に症状があっても、鼻水をすすると、耳やノドにバイキンが入り込み、
病気を引き起こすことも…。

それぞれ関係しあっている“耳”“鼻”“ノド”だから、まとめて診てくれるんですね。

まずはカゼなどの感染症に気をつけましょう。
基本の手洗い・うがいをしっかり！ 早起き・早寝・朝ごはんを規則正しい生活習慣を！
それでもひいてしまったら…

鼻水をすすったり、ためたりしないで、こまめにかむこと。

そして鼻をかむ時は、片方ずつ、ゆっくりと、かむことも大切です。

入学・進級前に 予防接種の未接種 はありますか？

入学・進級を迎えます。予防接種 のもれはありますか？
特に小学校入学前に済ませておかなければいけない【MR 2回目】は、
済んでいますか？
接種もれはないか、母子手帳などで確認しておきましょう。



～この1年を振り返ってみよう!～



*好き嫌いせずに
食べられましたか？



*適度な運動は
できましたか？



*規則正しい生活は
できましたか？



進級・就学を控えて

気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、周りの期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。

心の問題の病気とは言えませんし一般的な癖などもあります。特に神経質になる必要はありませんが今までなかったのに…と、いうようなしぐさが見られたら、何かストレスを感じているかもしれません。



- 指しゃぶり・つめかみ
- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす
- 朝、急におなかが痛くなる
……など



いつもより子どもの生活を注意して
みてあげましょう。

気になることがあれば担任に、
または保健所などに
相談してみてもいいでしょうか。