



# 3月子育て情報誌



令和8年3月1日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

ホームページ X (旧 Twitter)

## 3月3日 耳の日

どうしよう!?

### 耳に、鼻に、 ものが入ってる!



「入れちゃダメ」  
「すぐ教えて」  
と教える



耳や鼻にものを入れてはいけないうつかり言い聞かせましょう。また、もし何か入ってしまったら、すぐに大人に伝えるよう教えておくことが大切です。



無理に取るうとせず、  
病院へ

取るうとして、かえって奥に押し込んでしまいがち。無理せず、小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

●こんなものが入っていたことも……  
ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、  
ピアスのキャッチ など



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。あっという間に今年度も終わりに近付いています。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。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

### かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

### 外出時の服装



### 家に帰ってきてからすること



## 1年間、健康に過ごせましたか?

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

