



# おひさまだより

認定こども園せんにしの丘

2026. 3. 10

少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じる季節になりました。新しい一歩を踏み出す春ももう目の前。子どもたち一人ひとりの表情や行動に、あらためて大きな成長を実感しています。日々の体調の変化に気を付けながら、生活リズムを整えて元気に過ごしていきましょう。

## 耳を大切にしよう!!

今月の保健指導では、『耳を大切にしよう』をテーマに、耳のしくみや働きについてお話をしました。耳・鼻・のどは、耳管（じかん）という管でつながっています。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもありますので、日頃から気をつけるようにしましょう。また、耳は、音を聞くだけではなく、体のバランスをとる役割もあります。お母さんのおなかの中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。そのほかにも、目・口・鼻など、みんなの体には大事な器官がたくさんあります。自分の体に関心を持ち、自分やお友だちを大切にできるような気持ちを育てていきたいと思います。

## ☆耳を大切にポイント☆

①耳を爪で引っかいたり、強く引っ張ったり、叩いたりしないようにしましょう。

②耳あかがたまっていないか、こまめにチェック。耳掃除は必ず大人の人にしてもらいましょう。

③鼻水はすすらず、片方ずつ静かにやさしくかみましょ。

④耳のそばで、大きな音や声を出さないようにしましょう。

## 友だちを大切に……

保健指導では、一年間を通して、自分の体に関心を持ち大切にすること、そして自分だけでなくまわりの人も大切にするという気持ちをもてるように、一緒に考えてきました。子どもたちは、自分を好きになることで今度は周りの人に目が向き、大切にしようとする気持ちももてるようになっていくのかなと思います。そのためには、子どもたちが「大切にされている」と思える、自己肯定感をもてるのが大切です。子どもたちの小さな胸には、伝えたい大きな気持ちがたくさんあるはず。そんな一人ひとりの気持ちとしっかり向き合い受け止めていきたいですね。そして、心も体もすくすくと健やかに大きく成長して行ってほしいと思います。

一年間、心も身体も元気に過ごせるために、3つの約束をお話ししてきました。これから新年度を迎え、新しい環境に生活リズムも崩れやすくなる時期です。「**早寝 早起き 朝ご飯**」この3つの約束を意識して、生活習慣を見直し、元気な体作りをしていきましょう!!

## 予防接種は受けましたか？

・母子健康手帳で、予防接種を受けているかを確認しましょう。



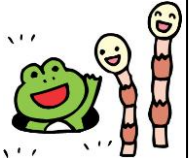
受けていない予防接種は、かかりつけ医に相談して受けましょう。

## MRの予防接種をしましょう!!

感染力の強い病気ですので、感染拡大を防ぐためにも、対象年齢になったら、ぜひ予防接種をしましょう。

### MR第1期：生後12ヶ月～24ヶ月未満

※1歳のお誕生日を迎えたら、予防接種を忘れないようにプレゼントしてあげましょう。



### MR第2期：小学校就学前の1年間

※くじらぐみさんは、小学校入学準備に、2回目の麻疹・風疹ワクチンを受けましょう。

なお、まだ接種をされていない場合は、2026年3月31日までに受けましょう。

## ☆受診・治療は終わっていますか？

むし歯や眼・耳の疾患など、継続的な治療を必要とするものや、そのほかの病気で受診中のものなど、かかりつけ医とよくご相談されてすすめていきましょう。

## ☆1歳6ヶ月児・3歳児健診を受けましょう。

○1歳6ヶ月児健診…満1歳6ヶ月以上2歳未満の幼児

○3歳児健診…満3歳以上4歳未満の幼児

お子さんの発達・発育を知る目安にもなります。市から通知が届いたら、健診を受けましょう。

## ☆肌が乾燥していませんか？

今の季節は空気が乾燥しており、肌も乾燥しがちです。日中は暖かくなり、汗をかきやすくなりますが、乾燥した肌に汗がつくことで刺激となってかゆくなります。その肌を掻くと傷ができてしまい、その傷へバイ菌が入ると、とびひになってしまいます。病院で処方してもらった保湿剤でなくても、市販の保湿剤でも大丈夫ですので、しっかりと保湿し、健やかな肌で本格的に汗をかくシーズンを迎えましょう。