



発行者：すずらん保育所
発行日：令和7年3月1日
担当者：看護師 桑原



3月3日は耳の日

「3」は耳の形に似ていることから
3月3日は、**耳の日**といわれています。
子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から
お子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気をつけたいこと

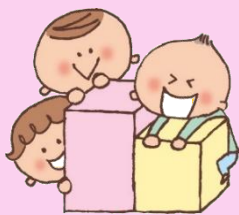
- 鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつ、かむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き散る程度にする
- 耳垢は無理にとらずベビーオイル等でふやかして拭きとる



1年間 健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間の振り返ってチェック
をしてみましょう。チェックのできなかった
項目は4月からの目標にするといいですね。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯は毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐ 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
- ☐ 友だちとなかよく遊ぶことができた



花粉症チェック！



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- ☐ かぜのような症状が長引いている
- ☐ さらさらした鼻水が出る
- ☐ ひどい鼻詰まり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けて出る
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、
花粉症かもしれません。早めに眼科
や耳鼻科の受診をお勧めします

鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に
役割を果たす大切な気管。
気になる症状があったら、
耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、
しょっちゅう鼻が詰まった
り、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副
鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、
しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや
鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の
疑い