



保健便り

# なないろ

3月

令和7年3月  
ミライズにじ  
保健室



朝夕の気温がまだまだ低く、日中の気温との差が大きい時期です。子どもたちは、じっとしていると寒いですが、カいっぱい遊んでるとうっすら汗をかきます。厚着は避け、調節しやすい服装がいいですね。汗をかいて遊んだ後は、風邪をひかないように、服を着替えるなど配慮が必要です。季節の変わり目、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう。もうすぐ春が来ますよ。

2月感染症  
胃腸風邪  
新型コロナ



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から子どもの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・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
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 笑いで身体の免疫力アップ



若くて健康な人の身体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、身体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれているのが、リンパ球の一種である**ナチュラルキラー(NK)細胞**です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。このNK細胞は『笑い』が発端となって活性化し、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。逆に、悲しみやストレスなどの情報を受け取るとNK細胞の働きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。家庭で楽しめるテレビを見たり、日頃の会話の中にユーモアな話題を取り入れたり、明るい気持ちを心がけて免疫力を高め、困難な時期を乗り越えていきましょう。

効果…・脳の働きが活発化 ・血行促進 ・筋力アップ  
・自律神経のバランスが整う ・幸福感と鎮痛作用

## 耳の健康チェック

### こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



### ☆コップ、歯ブラシ、水筒（マグ）について

毎日使っていると、パッキンやストローに汚れがついたり、歯ブラシが痛んだり、コップの底に茶渋がこびりついたりします。日々、忙しいとは思いますが、一度、子どものコップ・歯ブラシ・水筒（マグ）を、チェックしていただき、汚れを確認したら、汚れを落としてから、子どもに持たせてあげてください。



### 3月身体測定

0～2歳児	3月11日
3歳児	3月10日
4・5歳児	3月12日

