



## ほけんだより3月



令和8年3月1日  
〇〇保育園  
看護師 〇〇

厳しい冬の寒さも少しずつ和らぎ、梅の花が咲き始め春の気配が感じられるようになりました。この1年間、心も身体も大きく成長した子どもたち。4月からの進級や入学に向け喜びに満ちあふれている様子がとても微笑ましいです。元気に新年度が迎えられよう引き続き、健康管理に十分留意していきたいと思います。

そして保護者の皆様には、いままで園における衛生管理や感染症予防対策にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

### 3月3日は耳の日です

#### ●耳の聞こえについて

小さなお子様は、耳の痛みに関しては機嫌が悪くなったり、「痛い」と訴えて知らせてくれますが、『聞こえずらさ』については教えてくれることが少ないです。私たち大人が常に気にかけてあげることが大切です。



#### ●聞こえずらくなる原因は？

先天的なものと後天的なものがあります。後天的なものとして、滲出性中耳炎やおたふくかぜの後遺症などがあり、滲出性中耳炎は治療法がありますが、おたふくかぜによる難聴は有効な治療法がありません。ワクチン接種が唯一の予防策ですのでしっかり2回接種することをお勧めします。

#### ●家庭でできる聞こえずらさ検査法

- ①聞こえの左右差…片耳が聞こえにくい場合は、気付くのが遅くなりがちです。お子さまチェック 片側から風や振動を起こさないように音を出してみましょう。反対側も試して左右に違いがあるか確認します。
- ②ささやき声で…小さい音が聞こえにくい場合は、見落とされがちです。そんな時はささやき声でチェックしましょう。のどに手をあてて、普通に声を出してみるとのどが震えていることがわかります。ささやき声を出した時はのどが震えません。この声で子どもにきずかれない様に後ろから名前をささやいてみましょう。



※すこしでも不安がある場合は耳鼻科に相談しましょう。

### 【予防接種週間】

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。

予防接種への関心を高め、予防接種率の向上を図ることが目的です。予防接種の受け漏れがないか確認し、未接種のものがある場合には、この機会に接種を受けて新学期に備えましょう。



### ～親子でよい睡眠をとるために～

睡眠は大切とわかっていても、仕事や子育てに忙しい中なかなか睡眠時間を確保することが難しいのではないのでしょうか。「親は寝られなくて当たり前」「夜泣きは我慢して当たり前」という風潮もありますが、決してそんなことはありません。親子共々しっかり眠れるよう考えていきましょう。

#### 睡眠環境の3原則 「光・音・室温」



・要は「光」→大自然を思い浮かべると、朝は太陽の光（青い光）夕は夕焼けの光（赤い光）になります。睡眠を促すホルモン、メラトニンは日が沈むと増加し日光を浴びると減り「起きる時間」を知らせてくれます。

ですので、生活にも朝は明るい照明、夕方からは暖色系（オレンジ）の照明に変えると良いようです。また寝室には遮光カーテンを使い朝の光が入ってこないようにすると日の入りが早い季節に早く起きてしまうことを防ぐことができます。

そして静かな環境で室温20℃前後にするのがよい睡眠を得るのに最適です。

#### ねんねトレーニングとは…

子どもがひとりで眠れるよう練習することです。

日本では「添い寝文化」があり、子どもをひとりで寝かせることに抵抗がある場合もありますが、親と別の部屋、もしくは別の布団で眠る方がお互いの睡眠の質は上がります。眠る時は絵本の読み聞かせなどの入眠儀式をし抱っこではなく布団で眠らせます。

夜泣きをしても見守る程度にして抱きあげない。寝かせるための授乳はしない。やさしく声をかけて、トントンする程度にします。基本は子どもが自分の力で眠れるように見守ります。



（泣いているわが子をみて、どうにかしてあげたい。気持ちをおさえて）  
そうしていくうちに、子どもは自分で眠るすべを得ていきます。

※上記の内容はねんねトレーニングの一例です。ご自身やご家庭にあつて方法を試されるといいのかなと思います。

また、ねんねトレーニングが最良ということではありません。添い寝は親子共々に安心感を与えるととても良い文化です。ただ、パパやママも「自分の睡眠が後回し」にならないよう「自分たちも大切に」しながら子育てをがんばってほしいなと思います。