



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。春もすぐそこまできているようです。暖かくなってきたと思ったら、また寒い日に戻ってまさに『三寒四温』ですね。季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。衣服の調節や手洗いうがいなどに気をつけながら元気に過ごしていきましょう!!



令和7年度

3月1日号



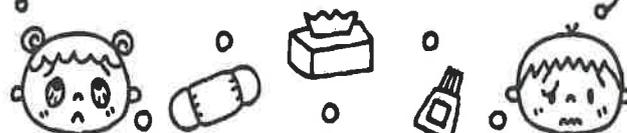
### 3月3日は耳の日

耳の構造的に、子どもは大人より中耳に炎症が起こりやすくなっています。また、耳の中に異物が入るトラブルも多いものです。中耳炎はもちろん、異物や耳あかも無理に取ろうとせず、速やかに受診した方が良いでしょう。「耳の日」をきっかけに耳の健康に関心を持るとよいですね。



### 子どもの花粉症

花粉が舞う季節になりました。最近では、子どもにもよく見られ、主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の充血や腫れなどです。花粉以外のアレルギーが原因で起こる場合もありますので、気になる場合は早めの受診をしてみてください。



### 子どもの眠り

子どもの育ちを健やかにと願うのであれば、夜の睡眠がしっかりとれる環境を作りましょう。夜の睡眠は、成長ホルモンなどの分泌に大きくかわります。夜間ぐっすり眠るためには、起床時に太陽光を浴び、日中に体を動かして生活リズムを整えることがポイントです。



### 大きくなったね!!

身長や体重が大きくなったのと同じように色々な体験や経験を通して、子どもさんの成長していく姿が見られたことと思います。もうすぐ、進級や就学の時期です。一年間を振り返り健康に過ごせたかや体や心の育ちの様子などを振り返ってみてはいかがでしょうか?

