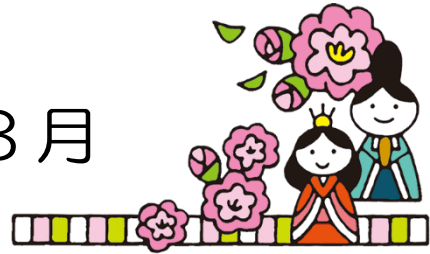




# ほけんだより 3月



2022年3月 あおやぎ保育園

2022年が始まって2か月が過ぎ、あっという間に3月になりました。寒さと暖かさが入り混じりながら、春の季節へと向かって進んでいます。子どもたちは、卒園や進級へ向かい毎日を過ごしています。ご家庭でも1年間で成長したことをぜひ振り返ってみてください。



## 耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

### 耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。

### 耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



### 耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

## 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身につけることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりとりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

