



ほけんだより

令和8年2月27日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

「三寒四温」と言われるように、寒暖差が大きい時期になりました。暖くなる日が増えてきて、園庭にも草花が咲き始め季節は少しずつ春に向かっていますが、寒さが厳しくなる日もあり、体調の管理が難しい時期です。生活リズムや感染症予防等に注意して過ごしましょう。

体調管理に注意しましょう

寒暖差が大きくなると、気温の変化に体が反応し、体温を36～37℃に保とうとするため、自律神経が絶えず気温変化に対応する必要があります。そのため、体温調整にかかるエネルギー消費量が大きくなり、体に大きな負担がかかり疲れやすくなります。

次のことに気をつけながら体調を整えていきましょう。

★規則正しい生活を送る

- ・「早寝」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを整えていこう



寝るときは部屋を暗くするとぐっすり眠れる。



朝は太陽の光を浴びると体がしっかりと目覚める。



朝ごはんを食べて体にエネルギーを補充する。

- ・外遊びで体を動かす



適度に動くことでストレスが軽減し、眠りやすくなる。散歩もおすすめ。

★食生活を整える



- 朝、昼、夜の3食を必ず食べる
- 野菜など、苦手なものも少しずつ食べてみる
- ご飯だけ、おかずだけ、にならないようにバランス良く食べることを心がける
- 水分補給をする（乾燥する時期なので、水分補給も大切）

3月3日は「耳の日」です



「耳の日」とは、より多くの方が耳や聴覚、耳の病気や聴覚障がいを持つ方への関心を持つことを目的として、1956年に日本耳鼻咽喉科学会によって制定されました。子どもは耳の病気になりやすいので、日頃から様子をよく観察し、気になる様子があれば早めに耳鼻科を受診しましょう。

＜耳の役割＞

●音を聞き、脳に伝える

音を聞き分けるだけでなく、左右の耳で聞くことで、音のする方向を聞き分ける

●体のバランスをとる

耳の奥にある三半規管という部位が体の傾きや動きなどを感知取る

＜大切な耳を守るために＞

●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

●耳の近くで大きな音や声を出さない

●耳をたたかない

●耳をよく触る、聞き返しが多い、痛がるなど、気になる時は受診する