

健康だより

2026年 3月
ともしび保育園

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。年度末であわただしく毎日はずぎますが、体も心も整えて乗りきっていきましょう。



地域では、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザBが流行っています。

<3月3日は耳の日～耳も疲れるって本当かな？>

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れています。

★耳の疲れ度チェック!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつらく感じる

1つでも当てはまるときは耳の疲れのサインかもしれません。

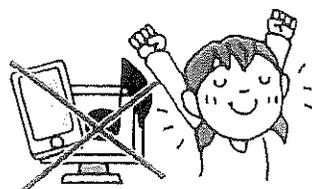


★大きな音を長時間、繰り返し聞くと耳もダメージを受けてしまいます。

★「耳休み」で疲れをとみましょう。

- ・静かな場所、静かな環境にいただけで、耳はホッとします。
- ・テレビや動画をみるときは、音量を上げすぎないようにしましょう。

～きもちもすっきりして、集中力もアップしますよ～



<天気の変化と自律神経のビミョ～な関係>

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。内耳が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなるといわれています。

★生活リズムを整えるのが基本です。

- 朝起きて朝日を浴びる
- ストレッチや運動をする
- 睡眠の時間と質を保つ



季節の変わり目は、いつもよりていねいなセルフケアをしましょう。



<いくつ知ってる?感謝の言葉>

3月9日は「サンキューの日」です。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのも素敵です

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ
 お世話になりました いただきます また遊ぼう
 ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ
 一緒にクラスでよかった 元気もらったよ
 うれしい おかげさまで 光栄です さすが!
 美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



毎日の健康観察や感染症対策など
今年度も1年間ご協力ありがとうございました。