



3月保健だよ!

社会福祉法人後楽園
保育園ゆりかごの家
病後児保育ナーサリールーム
2026年3月1日

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。
4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。春から新たな気持ちでスタートを切れるように、この機会に生活習慣をしっかりと見直しましょう。



“うまいか” 30回噛むと、
噛めば、噛むほど
うまみが出たよ!!

よく噛む事は、全身の健康のもと!
(3~5歳 健康教室)



インフルエンザ後に 気をつけたいこと

インフルエンザは、熱が下がっても体の中はまだ回復途中。「元気そうに見える=完全に治った」ではありません。



①熱が下がっても2~3日は無理をしない

熱が下がっても体力はおちています。

②咳やだるさが長引くことがある

インフルエンザ後は気道が敏感になっています。咳が2~3週間続くこともあります。

③生活リズムを整える

回復を早めるポイントは生活リズムです。徐々に体を元の元気な状態に戻していきましょう。

④インフルエンザ後の合併症に注意

インフルエンザに感染すると中耳の炎症が起きやすく中耳炎になりやすいと言われています。



【噛む】効果

記憶力アップ



脳が刺激されて集中力がアップします

肥満の予防



早食いの人は太りやすいよ!
早食いや食べすぎを防ぎます

胃腸快調・消化促進



食べものを細かくして消化をたずけます

歯の健康



だ液がたくさん出て口の中がキレイになります

急性中耳炎



発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、熱が下がらない...などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

急性中耳炎になってしまったら...

- 痛み、発熱のある時は安静にします。
- 痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- 鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

予防接種のお知らせ

5歳児(年長)
MR2期の接種期限は
3月31日(火)までです。

注意事項

期限を過ぎると有料となってしまいうため、時間に余裕をもって接種しましょう。

