



2026年3月1日  
NKたひ西保育園

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。

4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。

4月からまた新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

## ごはん

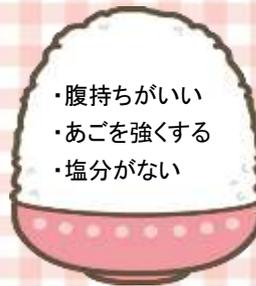
ごはんはただ食べればよいというものではありません。栄養面や量、食事環境も気をつけつつ、健康な体づくりをしましょう。

### おうちでのごはんのポイント

- ・朝ごはんを毎日食べている
- ・お菓子を食べすぎない
- ・色々な食品を食べている
- ・嫌いな物も食べている
- ・野菜を毎日食べている
- ・よくかんで食べている
- ・脂肪をとりすぎていない

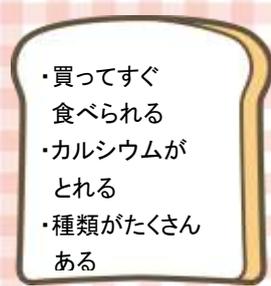


### ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

### ご飯食

### メニュー例

### パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

## 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るのです。

### 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知取っているのです。



### 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。

## インフルエンザB型に要注意

### ★2026年2～3月の流行状況

12月まで流行していたA型が落ち着いたあと、1月後半からB型が急増。1シーズンに2度目の警報レベル(30人以上/定点)が発令されるのは1999年以降初めての事です。2月中旬時点で検出の約9割がB型という報告もあり、今後も春先まで流行が続く可能性があります。

### ★インフルエンザB型の特徴と症状

A型と比べて高熱が出にくく、微熱で経過することもある一方、腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状が伴いやすい特徴があります。

- ・強い全身の倦怠感が何日も続くことがあります。
- ・すでに今シーズンA型にかかった人が、再びB型に感染するケースが多発しています。
- ・症状だけでは胃腸炎や新型コロナウイルスと区別が難しいため、抗原キットが有効です。

### ★受診目安

胃腸の不調や微熱であってもだるさ強い場合は、インフルエンザB型の可能性を考慮し、医療機関への相談が推奨されます。