



3月 保健だより



2024年 さんいく保育園清澄白河

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。あっという間に1年も終わりに近づいていますが、病気やけがなどに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすこともしばしばあります。また、症状をうまく伝えられないため、気になる様子があれば早めに受診しましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通って中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

滲出性の中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）がたまります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に伝えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。



テレビの音大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。

* 普段の耳のケアは、入浴後などに耳の溝や耳穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもよいです。耳あかがたまり、耳掃除が難しい時は耳鼻咽喉科で相談しましょう。
* 鼻水が多い、何日も続く時は、鼻吸引器（鼻水吸引器）等で吸ってあげましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと！

- * 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
- * 耳の近くで大きな声や音を出さない
- * 耳をたたいたり、引っばったりしない



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べた |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず何でも食べた | <input type="checkbox"/> 食後は歯みがきをした |
| <input type="checkbox"/> 毎朝、うんちをした | <input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ |
| <input type="checkbox"/> 外から帰ったら手洗い・うがいをした | <input type="checkbox"/> お友だちと仲良く遊ぶことができた |



予防接種を確認しましょう！



3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。病気にかかりやすい年齢、重症化しやすい年齢に応じて予防接種を受ける必要があります。病気ごとで定められた期間内に接種することが大事です。予防接種の受けもれなどがなければ、ご確認をお願いします。

進級・進学を控えて



新年度を控え、「ひとつ大きくなる」という喜びでいっぱい時期です。反面、環境の変化も大きく、心や体が不安定になることもあります。今までなかったのに、急につめかみや指しゃぶり、チック（瞬き、肩をぴくっと動かす、頭をふるなど）のような様子がみられたら、注意してみましょう。風邪をひきにくい健康な身体を作るために、毎日の生活リズムを整えていきましょう。そして、はと組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。小学校にいても、元気に楽しく頑張ってくださいね！



* 今月の予定 *

- 0歳児健診：3月13日(水) 9時半～
- 身体測定：ひよこ組 11日(月) あひる組 12日(火) うさぎ組 13日(水)
ひつじ組 18日(月) ろば組 15日(金) はと組 21日(木)

