



3月ほけんだより

社会福祉法人 夢工房
夢の鳥保育園



やわらかな日差しが、気持ちよく感じられる季節になりました。
今年度も残すところあと1ヶ月となりました。この時期は1年の成長を最も感じられる季節でもあり、卒園、進級とワクワクする時期でもあります。子どもたちが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

一年間の成長を振り返りましょう

3月は締めくくりの月です。来年度も元気に過ごせるよう、下のチェック項目を参考にしながら、この1年を振り返ってみましょう。良い生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをする 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べる 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがきをする 
<input type="checkbox"/> 定期的に排便できる 	<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決める 	<input type="checkbox"/> 大きな怪我・病気をしない 

進級・進学を控えて

新年度を控え、多くの子ども達が「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、不安を感じやすく、いつもより親に甘える子どもの姿も見られます。抱っこをせがんだり、わがまを言ってみたり。困ってしまうこともあります。たっぷり甘えた子は、安心して次のステップへと踏み出すことができます。また、今までなかったのに、急に次のような様子が見られないか注意してみてください。

爪噛み

無意識のうちに爪を噛んだり、指吸いをして気持ちを安定させる行動が見られます。爪を短く切ったり、整えておくようにしましょう。



吃音

最初の言葉を話すときに音が出づらくなってしまう。一過性の症状の可能性もあるため、過度に心配せずリラックスして話せる環境を整えてあげましょう。



チック

運動チックには目をバチバチさせる、鼻をひくひくさせるなどの動作が見られます。また、音声チックには「あっ」「おっ」といった声を出します。





3月3日は、みみの日です！ ～みみの健康Q&A～

Q：どうして中耳炎になるの？

A：鼻水が出たり、扁桃腺が腫れたりすると、鼻の奥（上咽頭）から耳管を通して、ウイルスや細菌が中耳に入ることによって中耳炎になります。

Q：みみ掃除は毎日した方がいいの？

A：耳の中まで耳かきを使って耳あかを取ろうとすると外耳道に傷がつき、外耳道炎の原因となります。耳あかは殺菌作用・保湿作用もありバリア効果を発揮します。むやみにとらず、耳掃除は月に1回くらいで大丈夫です。

Q：しん出性中耳炎とは？

A：発熱、痛みなどの症状はなく、聞こえにくいことが唯一の症状ですが、乳幼児はなかなか訴えることができない為、発見が遅れます。急性中耳炎で完全に治る前に治療をやめたり、乳幼児の場合、かぜをひいたりすると急性中耳炎の症状がなくても、しん出性中耳炎になっていることがよくあります。しん出性中耳炎による難聴をそのままにしておくと、感情や言葉の発達に影響します。まれに癒着性中耳炎といって、聞こえが悪くなる慢性中耳炎に移行することもあります。

Q：みみに水が入ると中耳炎になる？

A：耳の穴（外耳道）から、水が入って中耳炎になることはありません。

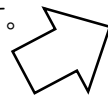
Q：急性中耳炎とは？

A：耳痛、難聴、耳閉感（耳をふさがれたような感じ）、耳鳴り、発熱、耳だれなどの症状がみられます。乳児の場合は症状を訴えることができないため、発熱の他、不機嫌になったり、泣いたり、食欲不振になることがあります。



【鼻にやさしいかみ方】

- ★片方ずつかみましょう。
片方の鼻をきちんと押さえるのがポイントです。
- ★鼻をかむときには、口から息を吸います。
鼻から吸うと、鼻水が奥に入ってしまう。
- ★ゆっくり小刻みにかみましょう。あわてず！
あせらず！少しずつ！がポイントです。
- ★強くかみすぎないようにしましょう。
力を入れしまうと耳のトラブルの原因になります。



鼻すすりはNGです！

鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥に入り、ウイルスや細菌が耳まで達すると炎症を起こし、「しん出性中耳炎」になることもあります。

力任せにかむ！

鼻血が出たり耳が痛くなったりトラブルの原因になります。また、両方の鼻を一度にかむと細菌やウイルスが鼻の奥の方に追い込まれる原因になります。

3月の予定



1日（火）	衛生調べ	
15日（火）	発育測定	（くま・うさぎ）
16日（水）	発育測定	（ぞう・りす）
17日（木）	発育測定	（きりん・ひよこ）

