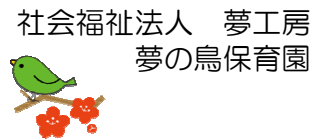




3月ほけんだより



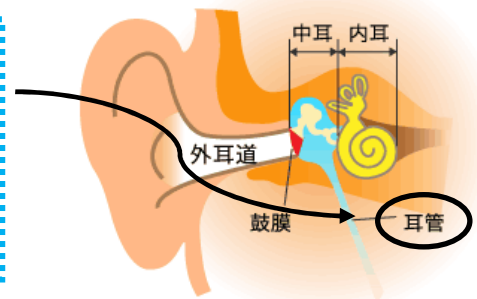
たくさんの思い出をつくった1年も締めくくりの時期となりました。子どもたちは、4月の頃に比べ、心や体も大きく成長しています。卒園、進級とワクワクする時期でもあります。4月から新たな気持ちでスタートを切れるよう、今から生活習慣を見直していきましょう。

3月3日は耳の日です

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は 耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から耳の様子をよく観察しましょう。

子どもの耳

耳・鼻・喉は、耳管(じかん)という「くだ」で繋がっています。子どものうちは、耳管(じかん)が太くて短く、水平に近いので、鼻や喉についている細菌が耳管(じかん)を通して耳の中に入りやすくなります。子どもの中耳炎のほとんどは風邪によるものです。



耳の役割

<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。つまり、耳が2つあることによって、音のする方角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じ取っているのです。

<耳掃除をする時は・・・>

お風呂上りは、皮膚がふやけて傷がつきやすいのでできれば避け、綿棒を使用し耳の入り口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、耳を傷つけない為に安全な場所で行いましょう。



滲出性中耳炎

<滲出性中耳炎とは？>

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に浸出液が溜まる病気です。子どもでは、3歳から10歳頃までに多く見られます。子どもの難聴の原因で一番多いものです。

<症状>

急性中耳炎と違って、強い痛みや発熱を伴わないのが滲出性中耳炎の特徴です。難聴が唯一の症状であることも多く、気づくのが遅れてしまうこともよくあります。乳児などでは痛みを訴えられないために、機嫌が悪くぐずったり、しきりに耳に手をやったりすることがあります。指を耳の穴に入れる仕草が見られたら特に注意して下さい。

<治療について>

適切な治療を受ければほとんどの場合は完全に治ります。ただし、治療には時間がかかる場合も多く、根気強く通院する必要があります。治療には薬による治療や鼓膜を少し切って中に溜まっている浸出液を吸い出す鼓膜切開、チューブを入れる手術などがあります。

1年間の成長を確かめよう！

3月は締めくくりの月です。下のチェック項目を参考にしながら、この1年間で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ましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるようにしていきましょう。

□ 早寝・早起きをする

朝日を浴びると目覚めがしっかりと覚めます。



□ 毎朝、朝食を食べる

朝食を食べると集中力・記憶力が高まります。



□ 毎日歯みがきをする

寝る前は、仕上げ磨きをしてあげてください。



□ 定期的に排便できる

朝食後にトイレに座る習慣をつけましょう。



□ お風呂に入る

代謝を上げる効果があります。



□ 手洗い・うがいをする

外出後、食前に手洗い・うがいの習慣をつけましょう。



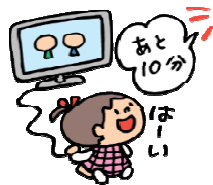
□ 外で元気に遊ぶ

免疫力を高め、身体能力を高める効果があります。



□ テレビやゲームは時間を決める

夜間のテレビなどは、睡眠不足にもつながります。



□ 家族でおしゃべりをする

家族でたくさんおしゃべりをする時間を作ってあげてください。



子どもも花粉症になります

そろそろ花粉症の季節です。最近では2～3歳児でも花粉症を発症することが知られています。今まで症状が出なくてもある年から突然発症することもあります。

「目のかゆみ、くしゃみが止まらない、水のような鼻水が止まらない、まぶたが腫れる」などの症状が続く場合は花粉症かもしれません。

子どもは、目の痒みや腫れ、鼻のつまりなどつらさを言葉で伝えることができないこともあるので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。



3月の予定

1日（水） 衛生調べ（全クラス）

7日（火） 発育測定（くま・うさぎ）

8日（水） 発育測定（そう・りす）

9日（木） 発育測定（きりん・ひよこ）
内科検診（きりん以外）

