



# 3月のほけんだより

社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園  
美ら夢

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。少しずつ春の訪れを感じます。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時期でもあり、就学・進級とワクワクする季節でもあります。4月から、子どもたちが元気に新年度を迎えられますよう、大切に過ごしましょう。

## 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、わがママを言ったり。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るかもしれませんね。そっと見守りましょう。

### 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。爪を短く切り、清潔にしましょう。



### どもり

最初の言葉を話すときに音が出しづらくなってしまいます。一過性の症状の可能性もあるため、過度に心配せずゆったりと受け止め思いこなすぎ共感しましょう。



### チック

目をパチパチさせる、鼻をひくひくさせることがあります。環境の変化や不安なことがあるなど突如現れることもあります。生活が落ち着いてくると回復していきます。



## 3月の予定

5日(火)

4・5歳児 発育測定

6日(水)

0・1歳児 発育測定

7日(木)

2・3歳児 発育測定

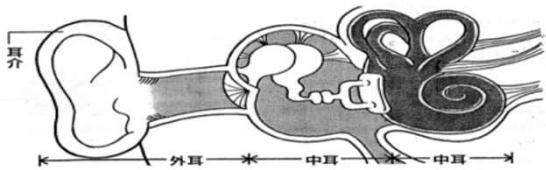
### 乳幼児健診について (3月)

乳児健診・1歳6ヶ月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご確認の上、ぜひ受けるようにしてくださいね。  
お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962

# 3月3日は 耳の日です。

## \* 耳の仕組みや働きについて \*

耳は、下記の図のような仕組みになっています。目に見えているのは「耳介」と言われる器官です。見えていないだけで、奥には複雑な器官があります。



### 耳の働き

- ①音を聞く…耳介で集められた音が鼓膜をふるわせて、神経を伝わって脳に伝わります。
- ②バランスをとる…耳の奥にある三半規管というところが体の回転や傾きを感じとります。

＜耳掃除をする時は・・・＞

お風呂上りは、皮膚がふやけて傷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。

## かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



### 予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、しんしつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 【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。

## \* 耳の健康チェック \*

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談をすることをおすすめします。

- 1 よく耳を触っている。
- 2 会話していて何度も聞き返す。
- 3 話しかけられてもぼんやりしたり後から聞き返す事が多い。
- 4 テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 5 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。



