



# ほけんだより

23年度3月号  
明照保育園



## 【子どもの健康状態】

2月にはインフルエンザの流行が落ち着いた為、お遊戯会にはたくさんの子が参加することができてよかったですね。体調管理などご協力ありがとうございました。感染症の報告としては、インフルエンザ（幼児24人、乳児20人）、水痘（乳児3人）、胃腸風邪（5人）、他に中耳炎（4人）がいました。

## 1年間の成長を ふりかえってみましょう!!

3月は1年間のまとめの季節です。昨年の4月からくらべて、どんなところが成長できたか、子どもと一緒にふりかえってみましょう。また、入学や進級をひかえて、これまでの生活をもう一度見直してみることで、新たな年度へ向けて準備をしていきましょう。

## 早起き早寝で生き生き元気!!

### ❓ どうしていけない? 夜ふかし生活

#### ①睡眠不足になる

夜ふかしをして不足した睡眠時間は、朝寝坊や昼寝をすることで補うことができません。

#### ②生体リズムが乱れる

夜ふかし朝寝坊の生活をしていると、地球時間と体内時計とのずれが生じ、生体リズムが乱れます。

#### ③感情がコントロールできない

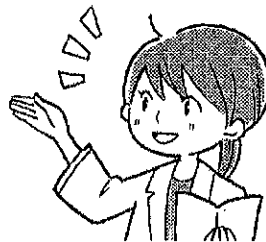
セロトニン（神経伝達物質）の分泌が弱まり、イライラしたり、攻撃的になったりすることがあります。

#### ④食習慣が乱れる

朝ごはんが食べられなくなったり、夜遅くまで起きているのでおなかがすくため夜食をとったりします。そのため食習慣が乱れ、肥満の原因にもなります。

#### ⑤メラトニンが不足する

メラトニンというホルモンには抗酸化作用などがあります。夜暗いと出て、明るいと出が悪くなるため、夜にいつまでも明るい部屋ですぐすと不足します。



## 【ぎょう虫卵検査（後検）について】

前検の1/26（木）と1/27（金）で未提出の子にはお知らせしてありますので、必ず後検で提出してください。→ 3/5（月）のみの提出

★前検で配布した検査用紙をなくされた方は早めにお知らせください（検査用紙代を頂くこともあります）。その際、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。



## 【3月3日は耳の日ー耳を大切にしようー】

### ■滲出性中耳炎とは

8歳以下の子どもに多く見られます。鼓膜の内耳腔に滲出液が溜まっている為、鼓膜の振動が妨げられて耳の聞こえが悪くなります。急性中耳炎が完全に治りきってなかった場合や鼻の病気やアデノイド（鼻と喉の境目にある扁桃が大きくなる病気）があつて耳管の通りが悪いときに起こります。

耳の聞こえが悪かったことで、乳幼児期に発達の遅れの1つの原因となっていたことも実際にありました。

小さい子は自分だけでは気がつきにくく、それまでは耳がよく聞こえていたのに最近では聞き返すことが多い、ちょっと離れたところから呼んでも返事をしない、TVのボリュームを大きくしないと聞こえない等、どうも耳が聞こえにくいようだ和家人の方が気づいて受診する事が多いようです。

また滲出液がたまっているため、細菌感染を起こしやすく、急性中耳炎を起こしやすくなります。

### ■急性中耳炎とは

風邪を引いたときにウイルスが中耳に進入し化膿する病気です。大人に比べ乳幼児耳管は短く太く水平になっているため、のどからウイルスが容易に入り込みやすい、つまり中耳炎になりやすいのです。

症状としては、高い熱が出て耳を痛がったりします。痛みを訴えられない赤ちゃんや子どもの場合、溜まった膿が鼓膜を破って出てきます（みみだれ）

以上のような症状が見られるときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。子どもや保護者が努力しても繰り返すときは繰り返してしまいましたが、治療を途中でやめると長引くことや悪化する事があります。子どもが成長すれば中耳炎はかかりにくくなります。医師の診察結果や治療方針を納得のいくまで聞いて、そのつど治していきましょう。

## 【おわりに】

今年度はどんな一年でしたか?どの子もこの一年で大きく成長しましたね。残り少ない学年末を健康に過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう!!