



ほけんだより

平成27年3月号
明照保育園



2月はじめに流行したインフルエンザも落ち着き、遊戯会にはほとんどの子が参加することができました。お家の方には、体調管理などご協力ありがとうございました。

引き続き生活リズムを整えて、新年度に向けて疲れをためない身体づくりをしていきたいですね。

耳を健康に！

3月3日は、耳の日でした。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。

耳をつめで引っかいたり、
強く引っばったりしない



耳あかがたまっていないか、
こまめにチェック

鼻をかむときは、
片方ずつ静かに



耳のそばで、大きな
音や声を出さない

■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）があっ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と言った家族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すが、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。



生活リズムを身につけよう

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

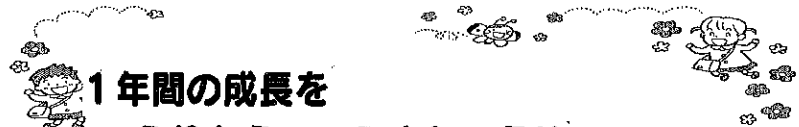
③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

早起き早寝を続けると……

- ・朝、気分よく目が覚める
- ・朝ごはんをおいしくもりもり食べられる！
- ・余裕をもって身じたくができる
- ・朝から保育園で元気にあそべる

夜はなるべく早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい！毎朝、元気な表情のみんなに会えることは嬉しいですね。



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。

