



ほけんだより

平成30年3月号
明照保育園



3月、春といえどもまだまだ寒く、胃腸風邪・インフルエンザなどの流行も気がかりです。ひき続き手洗い・うがいなどに心がけ、体調管理には注意していききたいですね。

3月3日はひな祭り・・・ですが、「3」は耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日と言われています。

耳や鼻のケア・病気についてお話しします。

『耳あかとそうじ』

耳あかには、ばい菌などから耳の穴を守るバリアの役割があります。

あら！
そうなの

バリアの役割
だってさー



耳あかは、皮膚の表面にある細かな毛の動きや、あごの動きによって、自然に奥から外へ押し出されます。そのため、耳そうじは月に1回程度で、入り口付近に出てきた耳あかをとるだけで十分です。

耳あかがたびたびたまるのは、耳の中が傷ついている可能性があります。

耳そうじのやりすぎに注意しましょう。

※赤ちゃんの耳の中の皮膚は、大人に比べ1/3～1/2の薄さです。

『耳あか栓塞』

耳あかの性状は遺伝によるところが多いですが、硬いもの・柔らかいものなどがあります。これらの耳垢が完全に詰まって、耳の聞こえが悪い状態をいいます。

★耳あかがとれないときは無理せず耳鼻科を受診しましょう。

『滲出性中耳炎』



滲出性中耳炎は風邪や急性中耳炎のあとなどに、鼓膜の内側に炎症が続き、浸出液という液体がたまってしまった状態です。熱や痛みはほとんどありませんが、放置すると難聴の原因になることがあります。

大切な耳を守るために気を付けたいこと

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳そうじは月1程度



◎鼻水・鼻づまり・・・耳の病気につながるので要注意！！

のどに鼻水が下りても、昼間は飲み込む事が出来ます。でも、夜は飲み込む事が出来ません。

たまった鼻水がのどに絡んで、せき込みやすくなったりします。たまった状態のままだと、のどが赤くなったり、せきが続きたり、ぜんそくのような症状になる場合もあります。中耳炎になることもあるので注意が必要です。鼻水・鼻づまりの対処法として、蒸しタオルで鼻を温めることも効果的です。

小児科・耳鼻科・・・どちらに行けばいいの？

こんな症状は「小児科」へ

- ・元気がない
- ・発熱がある
- ・嘔吐や下痢がある
- ・体に発疹が出来た
- ・機嫌が悪く泣き止まない
- ・意識がもうろうとしている
- ・けいれんがある
- ・食べ物のアレルギーが疑われる
- ・ゼーゼー息をしている

全身状態を確認して、原因は何かを検査を行いながら治療を進めるには小児科がおすすめです。

こんな症状は「耳鼻科」へ

- ・鼻水が次から次に出てくる
- ・熱はないのに息が苦しそう
せきが出る
のどに異常（腫れ・傷）がある
- ・耳を異常にかゆがっている
- ・耳垂れがでている
- ・耳あかが詰まっている
- ・耳の聞こえが悪いように感じる
- ・アレルギー性鼻炎の原因として、検査したい



カウンセラーだより ～人の目を通して自分を見つめる～

おゆうぎ会おつかれさまでした！みんなのがんばっている姿を観れてとてもうれしかったです！子ども達も慣れないステージではりきったりたくさん緊張したりしたと思います。自分が今どんな状態なのかというのは、実は大人でもなかなか気づくことができません。生まれた時から自己理解は周りの人からの声かけを通して促されていくと考えられています。自分ががんばった後に、「とってもすてきだったよ！」「すごくかっこよかったよ！」と声をかけてもらうことは、そのかけられた言葉を通して「がんばった自分ってかっこよかったんだ」という気づきにつながっていきます。また反対に悲しそうなときやつらそうな時にも、「悲しそうだね、大丈夫？」と声をかけてもらうことで、自分の気持ちへの気づきにつながります。これからもお子さんの姿を見て感じたことをたくさん声かけしてあげてくださいね！(^^) 保育カウンセラー中島たかひろ

【おわりに】

今年度もあと少しで終わりですね。楽しかったこと、うれしかったこと、泣けちゃったこと色々あったと思います。でも、どれも大切な宝物。成長のあかしです。ケガなく、健康に次年度も過ごしていきましょう。