



ほけんだより

令和7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。耳についてお話しします。

★子どもの耳のケア

耳には自浄作用というものがあり、耳垢は自然に奥から入口へと移動してくるため、入口付近にある耳垢をとれば十分に耳を清潔に保つことが出来ます。ですから入浴後、耳垢が水分を多く含んでいるうちに、タオルや綿棒などで耳の手前のところだけやさしく拭いてあげるだけで十分なんですよ。

・耳掃除での注意すること

綿棒を耳の奥に入れすぎると、せっかく入口付近に出てきた耳垢を逆に押し込んでしまうことがあるため注意が必要です。特に赤ちゃんは、嫌がってなかなか耳掃除をさせてくれないこともあり、泣いたり暴れたりして鼓膜を傷つけてしまうことも恐れもあります。

・耳鼻咽喉科を活用しましょう

そんな時は、迷わず耳鼻咽喉科を受診して耳掃除をしてもらってください。病院に行くのをためらうお母さんも多いですが、耳鼻咽喉科医は耳のプロです。耳鏡という耳の穴を覗く器具を使って観察し専用の道具や耳垢を柔らかくするお薬などでしっかり耳のお掃除をします。



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



★子どもは中耳炎になりやすい！！

子供と大人の耳管比較

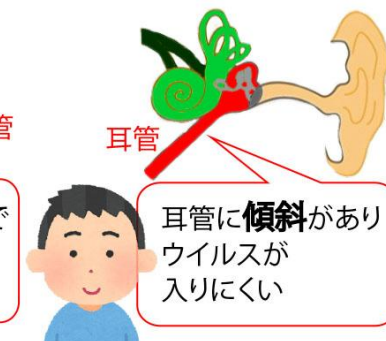
中耳炎は、鼓膜にある「中耳」という部分が炎症を起こす病気です。

子どもが中耳炎をおこしやすい理由は大人に比べて耳管が短く太いうえに咽頭までの傾斜が水平に近いため、細菌やウイルスが侵入しやすくなっているからです。痛み・熱・耳垂れを起こす中耳炎を『急性中耳炎』といい、特に風邪を引いたときなどに鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いため、風邪を引いたら長引かせないことが重要になります。

子供の場合



大人の場合



カウンセラーだより～新学期に向けたこころの準備～

3月になりいよいよ新学期に向けての準備という雰囲気になりますね。進学や進級という大きな変化の際には、ワクワクする気持ちの一方で、不安や心配な気持ちも生じやすくなると思います。大人はこれまでの経験から何となくの見通しが持てたり、誰かに言葉で確認をしたりすることもできますが、子どもはまだ不安な気持ちとうまく付き合う練習をしている段階です。そのため、不安や心配な気持ちが体調や行動に出やすいとされています。体調面では腹痛などの体の痛みとして表れやすく、行動面では指しゃぶりやつめかみ、チックやどもりなどの行動として出やすいです。そのような子どもの変化が見られた時に、その行動自体をやめさせようとしてしまうと、子どもは不安な気持ちを表現できずに抱え込んでしまい、よりつらくなってしまいます。そのような時には、子どもが今できていることに対して声をかけたり、小学校や次のクラスへの具体的でポジティブなイメージが持てるように一緒にお話をしてあげたりすると良いでしょう。変化に向けて不安な気持ちは子どもも大人も一緒です。保護者の方でも何か心配なことがある方は、抱え込まずに一緒にお話ししましょうね(*^-^*) 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。年度の変わり目はなんだかソワソワ落ち着かない感じがします。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、ケガなく健康に次年度も過ごしていきましょう。