



# ほけんだより

21年度3月号  
明照保育園



## 【子どもの健康状態】

今年のお遊戯会はお休みする子どもほとんどなく、どの子どもががんばって楽しく過ごすことができました。体調管理などご協力ありがとうございました。全国的にはロタウイルスなどによる胃腸炎やRSウイルスによる呼吸器の病気の流行もみられたようです。当園でも幼児さんで嘔吐や下痢でのお休みがありました。感染症としては、インフルエンザ（幼児4人）水痘（幼児1人）流行性耳下腺炎（幼児1人）他に喘息（幼児2人）結膜炎（乳児1人）中耳炎（乳児1人）がいました。

【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。

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しますが、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、そのつど直していきましょう。

## ■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）

## 【おわりに】

今年度はどんな一年でしたか？だんだんと暖かくなってきましたが、体調を崩している子は、体を休めるときはしっかり休めて、残り少ない学年末を健康に過ごせるといいですね。

ひとまわりもふたまわりも大きく育った子どもたちが、これからもどんな芽を出し、どんな花を咲かせるか楽しみです。

## 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、新たな年度へ向けて準備をしていきましょう。

## 元気キッズのための4つの約束

### ▶早起き早寝



規則正しい生活リズムを確立するためには、早起き早寝の習慣が大切です。朝から元気に活動できるように、生活リズムをととのえましょう。

### ▶体をたくさん動かす



早起き早寝のためにも、日中体をたくさん動かすようにしましょう。そうすると、疲れて自然に早く眠くなります。

### ▶1日3食、栄養バランスのよい食事を



1日3食をほぼ決まった時間にとることが大切です。また、栄養バランスのととのった食事をするように心がけましょう。

### ▶すっきり排便



朝から排便があると1日をすっきりとした気持ちで過ごすことができます。規則正しい睡眠・運動・食事で朝に排便する習慣をつけましょう。