



ほけんだより

平成30年3月号
明照保育園



2月半ばに治まってきたと思われたインフルエンザですがここにきて再びインフルエンザと診断された子も出てきました。ひき続き手洗い・うがいなどに心がけ生活リズムを整えて疲れをためない身体づくりをして、みんなで元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

【3月3日は耳の日】

子どもに多くみられる耳の病気が中耳炎があります。かぜをひいた後には耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか、確認してみてください。もし症状がある場合はすぐに病院で診てもらおうにしましょう。

☆気をつけよう！耳の病気☆

	外耳炎	急性中耳炎	滲出性中耳炎
原因	耳の入口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態。耳垢が原因になることも。	かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。	中耳内に分泌物がたまった状態。かぜや、急性中耳炎の繰り返しが原因で起こる。
症状	湿疹ができるとかゆい、耳を触ると痛い、発熱やうみが出ることもある。	激しい耳の痛みと、高熱。一時的な難聴・閉塞感がある。耳だれが出ることも。	痛みや熱はないが、耳が聞こえにくくなったり、閉塞感があることも。
ポイント	外耳炎になったら、耳をむやみに触らないように。	繰り返し中耳炎を起すと滲出性中耳炎になりやすいので、きちんと直すように。	痛みがなくなれば様子の変化に注意。

上手な耳かきのしかた

耳にたまった耳垢は自然と外にこぼれ落ちる構造になっています。ですから、耳かきはどうしても必要なことではありません。

月に1度もすれば十分です。耳を後ろに引っ張ると中がよく見えます。耳垢をとるのは穴から1cm程度までとし、綿棒や耳かきなどとりやすいもので痛くないように行いましょう。

耳を傷つけることが心配だったり、うまくできないようなら無理に家で行わずに、耳鼻科で耳垢をとってもらおうのもいいでしょう。



子どもの耳の聞こえチェック



耳の聞こえが悪いと言葉を覚えることも難しくなります。「聞こえているかな」と気になるときは以下を確認し、心配な時は受診しましょう。

- 呼んだときに返事をしたり振り向いたりしますか？
- 習得する言葉は増えていますか？
- 音楽に合わせて体を動かしますか？

○話を聞くときに何度も聞き返したり、片方の耳で聞こうとしていませんか？



【1年を振り返って】

よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるように1年を振り返ってみましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、園と家庭と協力していきましょう。

1年でどこまでできたかな？・今現在の生活と照らし合わせて振り返ってみましょう

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便
<input type="checkbox"/> お風呂に入る	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを する	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて	<input type="checkbox"/> なんでも食べる
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年の締めくくりの時期となりました。4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。