



# すくすくだより



2016年3月号



明 豊 橋 保 育 園

今年度も残すところ後1か月となりました。1年前を思い起こすと、ひとりひとりのお子さんの表情や行動に大きな成長を感じることでしょうね。また、元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を一日一日大切に過ごしましょうね。

さて、3月3日は「耳の日」です。耳に関心を持ち、耳の病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへの感謝や耳を大切にするなど、社会的な関心を高めるために制定されたと言われています。

今回は、私たちの大切な「耳」について、役割としくみ、お子さんに多くみられる耳の病気やけがについてお話します。



## 3月3日は「耳の日」です

### 耳の間こえと仕組み

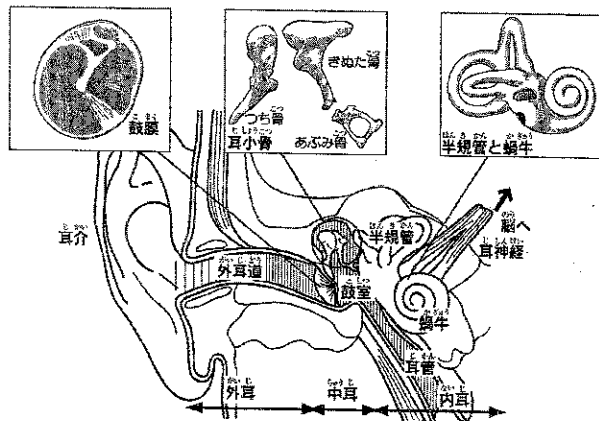
耳は、外耳、中耳、内耳の3つの部分で成り立っています。音は、外耳道から入り鼓膜を振るわせ、その振動が耳小骨を通して内耳に入ります。内耳は音の振動と平衡の情報をつかさどる器官であり、その中にある「蝸牛神経」が脳に音の信号を伝え、私たちは音を認識しています。

耳は、大きくふたつの働きをしています。

- ①「聴覚＝音を聞く」
- ②「平衡感覚＝バランスを保つ」

ふたつの耳があるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じ取ります。

また、耳の奥にある内耳で、体の傾きや回転を感じとり、その情報を脳へ伝えます。



### 耳のけがと手当

#### 鼓膜がやぶれた!!

耳かきのようにとがったものをさしたり、耳を直撃するように物がぶつかったりすると鼓膜が破れることがあります。破れた穴が小さければ自然にふさがりますが、大きいと音が聞き取りにくいなどの障害が残ってしまうこともあります。激しく痛んだり、急に聞こえが悪くなったなら、必ず耳鼻科にかかりましょう。

#### 水や虫などが入ってしまった!!

耳に水が入った時は、綿棒でそっと吸いとります。水以外の物が入って取れない時は、無理はせず耳鼻科を受診しましょう。耳かきなどを使うとかえって奥に押し込んでしまいます。

虫が入った時は、まず耳を明るい方に向けてみましょう。それでもダメならオリーブオイルなどを垂らしピンセットなどで取りましょう。それでも駄目な時は、耳鼻科を受診しましょう。

### 子どもに多い中耳炎と予防

子どもは、鼻と耳をつなぐ管が短くまっすぐなため、風邪や鼻炎などで鼻に炎症があると、すぐに耳に細菌が伝わってしまいます。

#### ♪予防方法♪

耳を爪でひっかいたり、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、そっと静かにかむ



## 3月の健診のお知らせ



- ◎4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
    - 毎週火曜日: 1, 8, 15, 22, 29日
  - ◎1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)
    - 毎週水曜日: 2, 9, 16, 23, 30日
  - ◎3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
    - 毎週木曜日: 3, 10, 17, 24, 31日
- 場所: 保健所・保健センター  
(中野町字中原「ほいっぷ」内)  
問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の  
1か月前に健診票を郵送します。  
ご案内の日時に健診を受けてください。



#### 林のつばやき...

「春眠暁を覚えず」...「春の夜は気候も良く心地良いため、朝がきたことにも気づかず、ついつい寝過してしまおう」と詠っています。春はなんとなく眠いというのは気のせいではなく、冬の身体から春の身体に移行するのに自律神経が乱れやすくなり、休息と活動のバランスが崩れ、だるくなったりします。また、暖かくなると身体の表面の血行が良くなり、交感神経が活発になり、活動量が増えることが疲労感につながりやすいようです。そんな時こそ、どれだけ眠るかではなく、睡眠のリズムを作ることが大切です。朝は決まった時間に起き、眠気を感じる時は、昼間に15分程度のうたた寝をするのが良さそうです。

振り返れば、今年度も残すところ後1か月です。1年があつという間に過ぎ去ります。今年度も一年間ありがとうございました。

