



ほけんだより

令和8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日は耳の日とされています。耳についてお話しします。

★子どもの難聴は早期発見がとても重要

両耳に難聴がある赤ちゃんは、およそ1000人に1人の割合で見つかります。ほかの先天性の病気に比べ、その頻度は高いと言えるでしょう。赤ちゃんの出生直後に行われる、聞こえの簡易検査によって発見されるケースも増えています。しかし、そこでクリアしたとしても、新生児期以降に遅れて難聴が生じる事もあります。乳幼児期は難聴を自ら訴えることができないうえ、難聴があっても人の表情や身振り、周囲の状況などを見ながら行動する傾向があります。また、たとえ聞こえが十分でなくても、言葉を発することもあります。そのため保護者や周りの大人が聞こえの異変に気付くことは思いのほか難しく、その結果難聴の発見が遅れてしまうことは決して珍しくありません。新生児の時に受けた検査では問題を指摘されなかった場合でも、乳幼児健診で気になることがある場合や、指摘などを受けたときには耳鼻咽喉科専門医に聞こえの状態を確認してもらうことが大事です。



大切な耳を守るために気を付けたいこと

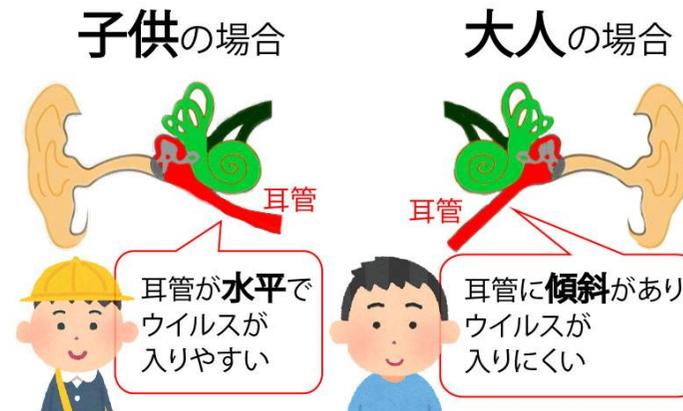
- 鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- 鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声を出さない
- 耳をたたかない
- 耳そうじは月1程度



★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。



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まれ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言われていています。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なポジティブなイメージが持てるように一緒にお話をし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。