



3月のほけんだより

令和6年3月発行
みそのくち保育園

今年度も残りわずかとなりました。進級・進学控え、ひとりひとりの表情、行動に子どもたちそれぞれの成長を感じます。多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいであると同時に、新しい環境への不安を抱える子も出てくる時期です。

今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかゆっくりおはなしをしてみてください。

- *指しゃぶり・爪かみ *チック（目をぱちぱちさせる・咳払い・肩や頬がぴくっと動くなど）
- *どもりなど

そこそこに春の兆しを感じるようになってきましたが、まだまだ寒い日もあり、体調を崩しやすく、様々な感染症の報告も上がっています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、残り1ヶ月たいせつに過ごしたいと思います。

3月3日は「耳の日」です ～耳を健康に～

子どもは耳の構造上、ちょっとしたことが中耳炎や外耳炎の外耳炎になることがあります。また、言葉を覚える重要な時期でもありますから、難聴にも注意が必要です。日頃から聞こえや耳の健康に気をつけていきたいですね。

①耳を爪で引っかいたり、②耳垢がたまっていない 強く引っ張ったりしない かこまめにチェックする



③鼻水はたまったままにせず、こまめに片方ずつ 静かにかむ



④耳のそばで大きな音や声を出さない

「聞こえてる？」と心配になったら確認してみましょう。

- ①大きな音に驚いたり目を覚ましたりするか？
- ②おもちゃの音や呼びかけに振り向くか？
- ③音楽に合わせて踊るか？
- ④好きな音楽やCMソングに反応するか？
- ⑤オウム返しをするか？
- ⑥声のみの指示に従うか？

子どもの耳は中耳炎になりやすい

耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウィルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎をおこしやすいのです。

⇒鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウィルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時、何日も続く時は、耳鼻科で吸ってもらうのも良いでしょう。

子どもの耳は耳掃除が大変！

子どもの耳は耳の穴が小さく、中が見づらいため耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため子どもが嫌がって動いて耳の中を傷つけることや、耳かきが押されて鼓膜を傷つけてしまうことも。

⇒普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでも大丈夫です。綿棒を奥まで入れてしまうと、耳垢を奥まで押し込んでしまうこととなります。無理はせず、困った時は耳鼻咽喉科に相談しましょう！耳掃除の為に受診することは珍しい事でも恥ずかしい事でもありません。

子どもの花粉症



暖かくなって急激にスギ花粉の飛散量が増えています。園でも毎年、花粉によるアレルギー症状に悩まされるお子さんを目にします。花粉症は大人だけに発症するものではなく、1歳ごろから発症するケースもあります。あまり症状がひどいと遊びにも集中できずつらいものです。

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・目の充血・目のかゆみ・目の周りの赤み・目の周りのかゆみなどの症状が続く時はかかりつけ医に相談してみましょう。

症状緩和のために

- ①外出は比較的飛散の少ない午前中を選ぶ。
- ②上から降ってくる花粉をガードするためつば付きの帽子をかぶる。
- ③室内に入る時は衣服に付着した花粉を払う。洗濯物にも注意。
- ④手洗いとうがいで手やのどについた花粉を落とす。
- ⑤衣服の素材を表面がすべすべした花粉が付きにくい物にする。
- ⑥髪の長い子は束ねることで花粉の付着を抑えられる。
- ⑦加湿器や空気清浄機を利用する。
- ⑧規則正しい生活で免疫力を上げる。
- ⑨よく笑う。笑うことで免疫機能が上がると言われています。

2月の感染症：新型コロナウイルス感染症3名 B型インフルエンザ6名 胃腸炎2名
溶連菌感染症1名 アデノウイルス感染症1名 手足口病1名

2月の受診状況：皮膚科2件 歯科1件

キッズリーの既往歴・予防接種歴などの入力をお願い致します

3月の内科健診の予定は
3/12(火)です。
(0・1・2・3歳児クラス)