

# ほけんだよい



令和6年3月  
こでまり保育園  
～第12号～

陽射しが暖かくなり、日に日に春の訪れを感じるようになりました。さて、いよいよ今年度も残りわずかとなりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。来月は子どもたちが楽しみにしている進級、入学を迎えますが、新しい環境に入る前にもう一度生活リズムを見直し、健康管理に気をつけ、元気にスタートを切れるようにしましょう。

**耳の日**・・・「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。

子どもは耳の病気にかかりやすいので、注意して観察しましょう。

## 子どもに多い中耳炎について

### ◎中耳炎

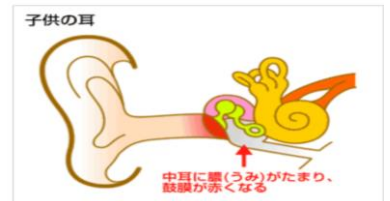
中耳炎は子どもに発症しやすい病気です。  
鼻と耳をつなぐ耳管が、子どもの場合は太く・短く・傾斜がなだらかなため、鼻やのどの影響を受けやすく、またウイルスや細菌が、中耳に入りやすいためです。



☆急性中耳炎・・・3歳以下の子どもの80%が一度はかかるとされています。

風邪などの鼻水が原因となることがほとんどです。

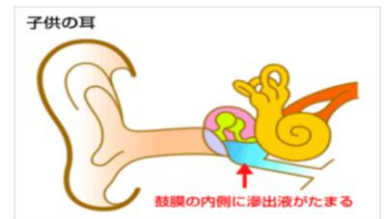
〈症状〉発熱・耳の痛み・耳だれ・耳がつまった感じがする  
赤ちゃんの場合は痛みを訴えることができないため、機嫌が悪くなったり、耳を気にして触ることが多くなることがあります。



☆滲出性中耳炎・・・中耳という空間に滲出液と言われる液がたまり、

音が聞こえにくくなる中耳炎です。急性中耳炎の治療を怠ると、滲出性中耳炎になってしまう可能性が増します。

〈症状〉耳を触る・呼びかけへの反応が鈍くなる・テレビの音が大きくなる・聞き返しが多くなるなどです。



★いつもと様子が違う時は早めに病院の受診をしましょう★

## 一年間健康な生活をおくれましたか？

もうすぐ進級・進学の時です。一年間元気に過ごせましたか？この一年の生活を振り返り、新しい学年も元気に過ごしましょう。

- ① 早寝・早起きはできましたか？
- ② うがい・手洗いはできましたか？
- ③ 毎日、朝ご飯を食べましたか？
- ④ 食事の後、歯みがきはできましたか？
- ⑤ 外で元気に遊べましたか？
- ⑥ 毎日、うんちは出ましたか？

