

まだまだ寒い日が続きますが、時折柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち、あっという間に今年度も終わりに近づいています。病気や怪我に気を付け、1年の締めくくりの月を元気いっぱいにお過ごしください。

3月3日は耳の日

子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点？

途中で治療をやめると、しんしゅつせい滲出性中耳炎などに移行することもあります。最後まできちんと治療するのが大切です。



滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

大切な耳を守るために気をつけたいこと



- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける。
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ。
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ・耳をたたくない。

耳あかを上手にとりましょう

- 耳そうじのしすぎで、耳の中を傷つけることもあります。
 - 耳そうじは1～2週間に1回くらい。
 - 耳お穴を入れてすぐそばの耳あかを耳かきか綿棒で少しとるくらいで十分です。
- <注意すること>
○耳そうじのときは、兄弟・姉妹やペットにぶつかられたら大変！注意してください。



進級・入学にむけて

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

□早寝早起きができた。

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時ごろまでに眠りましょう。

□朝ご飯は毎日食べた。

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよく噛んで、しっかり食べましょう。

□好き嫌いをせずに何でも食べた。

□食後は歯みがきをした。

□毎朝、うんちをした。

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

□外でたくさん遊び、外から帰ったら手洗い・うがいをした。

□友だちと仲良く遊ぶことができた。

□予防接種は計画的に受けていますか？

園は、いろいろな子どもたちがともに過ごす集団生活の場です。予防接種はできるだけ受けていただくようおすすめしています。



進級・就学を控えて気持ちが不安定になりやすい時期です。



新年度を控え、『小学校入学、1つ大きくなる』といった喜びでいっぱいな時期。でも中にはわたしたち大人の期待を過剰に受け止めてしまう子も。

子どもたちが出すところのサインは一人ひとり違いますが、指しゃぶり、つめかみ、チック、どもりなどがあります。これらは、体調の不調や、まわりの環境からくるストレスで、自律神経のバランスを崩したときに現れる『くせ』のようなものといわれており、頻尿・腹痛・頭痛など身体症状まで現れることがあります。

日々忙しくて、かわいい子どもの気持ちを置き去りにしていることはありませんか？ほんの少しの間、膝に抱き、顔を見てお話すると子どもはほっと安心します。甘えたいサイン、無条件で受け入れてあげることが大切です。

学校保健誌『健』より



Thank you
感謝の気持ちは言葉にしよう

「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？

「照れてしまうよ」とか「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。そんなことから、言えないという人も多いかもしれませんね。また家族の中では、何かしてもらっても、当たり前のように思っているかもしれません。

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。

保健室より

今年度もあと少しとなりました。インフルエンザなどの感染症流行時には、お仕事の都合をつけていただくなど、ご苦労があったことと思います。来年度もお子さんが健康で安心して過ごせるよう、ご家庭と協力していきたいと思っていますので、よろしくお願いたします。

現在はインフルエンザの流行は落ち着いておりますが、引き続き予防に努めましょう。