

3

月号 ほけんだより



3月に入りこれから少しずつ暖くなり、柔らかな春の日差しを感じられるようになります。4月からの入学・進級に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やケガに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

一年間 健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に一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
- 朝ごはんは毎日食べた
- 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
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



2月の感染症報告

・インフルエンザ 17件（A型 3件、B型 14件）でした。

3月3日は耳の日です！

「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。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

耳掃除は毎日した方がいい？

耳(外耳道)には、耳垢を自然に外に出そうとする働きがあります。外に出てきた耳垢を取るのはいませんが、耳の中まで耳かきを使って取ろうとすると外耳道に傷がつき耳のかゆみや痛みの原因になります。たくさん見えて気になるようなら専門医に診てもらいましょう。

どうして中耳炎になるの？

鼻水が出たり扁桃腺が腫れたりすると、鼻の奥(上咽頭)から耳管を通して、ウイルスや細菌が中耳に入ることによって中耳炎になります。乳幼児の耳管が、大人に比べて太く、短く、水平なのでばい菌が鼻の奥から入りやすいことも原因です。

急性中耳炎の症状は？

発熱・耳の痛み・耳だれなどがあります。特に原因がないのに機嫌が悪い、自分で耳によく手をやる、人が耳を触ると嫌がる、風邪の症状は良かったのに熱が下がらないなどの場合には中耳炎を疑ってみましょう。

耳を守るためにはどうしたら良い？

中耳炎の一番の予防は風邪をひかないことです。

- ・鼻をすすらない ・鼻をかむときは、片方ずつゆっくりと
- ・耳を叩かない ・耳の近くで大きな声を出さない