

ほけんだより 3月号

令和5年3月1日発行 なんぶこども園

3月の保健目標

就学・進級に向けて

1年間を振り返る



暖かい日が増えてきて、少しずつ春の気配を感じられるようになりましたね。
季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちになってしまいます。
食事や活動、睡眠のリズムを整えていきましょう。

3月3日[耳の日] 知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3（み）3（み）にちなんで『耳の日』。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こって膿がたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れて膿（耳だれ）が出ることも。

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。
また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

☆難聴の原因となる病気は？

滲出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）が溜まります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

- ・テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



- ・後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。

衣がえ

サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い留めてあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。