



3月ほけんだより



令和7年度
3月2日発行
川名

日ごとに暖くなり、お散歩が楽しい季節です。この時期、長引く鼻水や鼻づまりはアレルギー性鼻炎かもしれません。気になる様子があれば一度受診し、家庭でできるケアを始めてください。

「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うみ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ります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・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、痛みのためにきげんが悪くなったり、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）がたまります。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。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

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。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。

テレビの音

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、返事をしなかつたりします。左右差がある場合もあります。

ゆり組さんへ 最後の保健指導を行いました。

小学校に行ったら1人で頑張ることが沢山増えます。今回は生活リズム・インフルエンザ感染症・和式トイレの使い方・排便をした際の拭き方についてお話をしました。



早寝・早起き、ごはんをしっかり食べる、沢山遊ぶといった規則正しい生活を送るとインフルエンザにもかかりにくくなって良いことばかり！学校に行っても続けよう！

和式トイレに座る時はカエルポーズがポイント！カエルのポーズが苦手なお子さんは、日ごろから足腰鍛えましょう！

「小学校行ったら自分で拭くんだよ。」拭く方向や手順を再確認しました。みんな丁寧に拭けていました！

小学校へ行っても園で聞いたお話を活かしてくださいね！