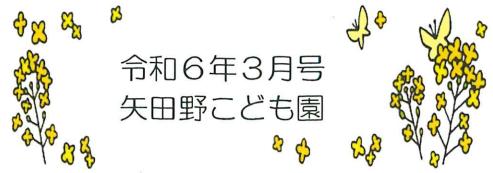


3月ほけんだより



令和6年3月号
矢田野こども園



寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。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です。食事、活動、睡眠の生活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サイン

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、耳管を通っ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が出る
- ・鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こる
- ・鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出る

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（浸出液）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、難聴を起こします。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。

チェック！

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
痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりしていませんか？
- ・耳に触られるといやがる
痛みのためにきげんが悪くなったり、夜ぐっすりと眠れなくなったりします。



チェック！

- ・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せんか？



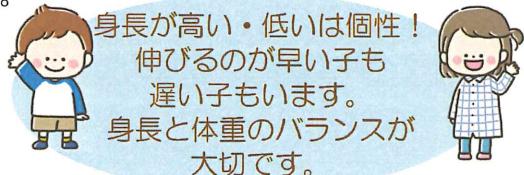
- ・後ろから呼んでも気づかない

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せんか？左右差がある場合もあります。

成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

成長曲線は、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。横軸は、0歳代は1か月おきに、1歳代は3か月おき、2歳以降は半年おきに目盛りが取ってあります。2歳までの目盛りが細かいのは、それだけ子どもの成長が著しいからです。

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一、問題が生じたときにも早く見つけることができます。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみましょう。



- 早寝早起きができた
- 朝ご飯を毎日食べた
- バランスよく何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 户外でたくさん遊んだ
- 户外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達とたくさん遊ぶことができた