



# ほけんだより

2023年3月1日 富良野市立保育所



暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになってきました。これからは日増しに暖くなり、体いっぱい春を感じるのが楽しみです。季節の変わり目は自立神経が乱れやすく、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。



## 解熱剤、正しく使って

2月は、インフルエンザが流行し高熱を出すお子さんが多数いました。風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。保育所でも入所の際にお話していますが、登所の判断基準として解熱剤を使わず24時間経過してからとなっています。長引かせないためにもご理解ご協力をお願いいたします

### 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



### 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れないと、中耳にサラサラとした液(滲出液)がたまりやすくなります。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。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。

## 進級・就学を控えて

### 気持ちが不安になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。しかし、嬉しい反面初めてのことに對して、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に右記のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないか、注意してみてください。

気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



## 1年間を振り返って

1年間で基本的な生活習慣は身に付いたでしょうか。お子さまと一緒にチェックをしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きった
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した