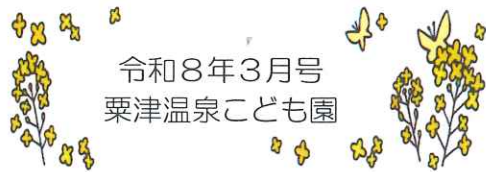




3月ほけんだより



令和8年3月号
粟津温泉こども園

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

3月3日は3(み)3(み)にちなんで「耳の日」です。子どもは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

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、夜ぐっすり眠れ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(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切です。

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。



身長が高い・低い個性!
伸びるのが早い子も
遅い子もいます。
身長と体重のバランスが
大切です。



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
- 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
- 友達とたくさん遊ぶことができた

