

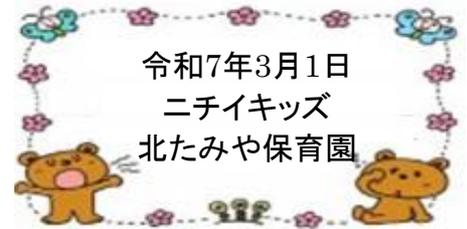


ほけんだより 3月

令和7年3月1日

ニチキッズ

北たみや保育園



暖かく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ったり、鼓膜が破れて膿(耳だれ)が出ることもあります。

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、滲出性中耳炎やおたふくかぜ(流行性耳下腺炎)などがあります。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」ことに気付きにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って気付くことが大切です。

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。



チェック日

- ・テレビの音が大きい
- ・後ろから呼んでも気づかない



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。保育園でも入園の際にお話していますが、登園の判断基準として発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過(乳幼児は3日経過)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恐れがあります。



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をしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 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
- 友だちと仲良く遊ぶことができた