



3月号 保健だより

今年度も残すところあと1カ月となりました。1年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情、行動にあらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、生活習慣を見直し、病気や怪我に気をつけて過ごしましょう。

3月3日
耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科を受診をお勧めします

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉塞感

激しい耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、しんしつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

1年間を振り返って

基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 毎日朝ご飯を食べた
- 毎日うんちをした
- 食後の歯磨きをした
- 爪を切った
- 元気に外で遊んだ
- 挨拶ができた
- 手洗い・うがいをした

