



# ほけんだより 3月号



## ●3月3日は耳の日です！ 知っておきたい耳の異常のサイン

子どもたち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◇

風邪をひいて鼻水が出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。熱を出したり、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こったりします。また、鼓膜が破れてうみ(耳だれ)が出ることもあります。

発熱など、風邪の症状に加えて

- ・しきりと耳を触る、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、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝れない事もあります。



### ◇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

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)が溜まります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることもあります。

#### 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、早めに気付くことが大事です。

- ・テレビ等の音量がいつも大きい
- ・聞き返すことや聞き間違いが多い
- ・名前を呼んでも気付かないことがある



## 健康に過ごせましたか？

1年間を振り返って、元気に過ごせた子どもたちとぜひ、おすすめしたいスキンシップが『ハグ』です。ハグをすると“幸せホルモン”と呼ばれるオキシトシンをはじめ、ドーパミンやセロトニンなどポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。そのおかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。



ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究もあるそうです。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうです。

### 今月の予定

- 3日(月) もみじ組 身体測定
- 4日(火) あんず組 身体測定
- 5日(水) たんぼぼ組 身体測定
- 6日(木) 園医診察(0歳児)
- 7日(金) もり組 身体測定
- 10日(月) うみ組 身体測定
- 12日(水) にじ組 身体測定

### 2月の感染症状況

◇溶連菌感染症 うみ組 1名  
風邪症状、胃腸炎症状のあるお子さんが多くみられました。早めに受診等し、症状を改善しましょう。中耳炎やおしりのかぶれ等の合併症を防ぐことにつながります。

### ◇保健よりお願い◇

この1年間で受けた予防接種の確認をさせていただきますので、母子手帳をお持ちください。

期間 3月5日(水)～12日(水)  
確認後に返却します。

MRワクチン2期接種の確認をしますので、卒園する新1年生も母子手帳をお持ち下さい。

母子手帳は大切なものですので、**登園時に職員へ手渡し**するようお願いいたします。



### 発熱後の登園について

次の理由から、解熱して24時間はご家庭で経過観察をしていただくようお願いします。

- ・子どもは日内変動が大きいためまた熱がぶり返す可能性があります
- ・発熱後は抵抗力も下がっており、集団の場では、違う感染症をもらいやすくなります
- ・しっかりと休養することで、症状を長引かせることを防ぎます