



ほけんだより 3月号



2023年2月28日
認定こども園 OURS
保健室

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。季節の変わり目は大人も子どもも体調を崩しがち。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、耳管を通過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こります。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。



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（滲出液）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。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。

キョウカ!

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。

どうしよう!?

耳に、鼻に、 ものが入ってる!



「入れちゃダメ」
「すぐ教えて」
と教える



耳や鼻にもものを入れてはいけな
しとしっかり言い聞かせましょ
う。また、もし何か入ってしま
ったら、すぐに大人に伝えるよ
う教えておくことが大切です。

小さな子どもが、鼻や耳に小さなものを入れてしまい、
取れなくなることはよくあります。痛みがあればすぐ気づ
きますが、痛みがないと、「耳掃除で見て、初めて気づ
く」など、時間がたってから発見することもしばしばです

●こんなものが入っていたことも……

ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、
ピアスのキャッチ など



注意

無理に取るうとせず、
病院へ

取ろうとして、かえって奥に
押し込んでしまいがち。無理せ
ず、小児科か耳鼻咽喉科で取っ
てもらいましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐ
だけでなく、人に感染させてしまうことで園や
社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます

また、病気にかかったとしても、重症化を
防げる場合もあります。

いつ受ければいいのか?

母親からもらった免疫が薄れてくる時期や、その
病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年
齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに
定められた期間内に、接種することが大事です。

異なるワクチンの接種の間隔が2020年10月から
変更になりました。体調の変化などで予定どおりに
進まないときや接種スケジュールがわからないとき
は、かかりつけ医などに相談しましょう。

気をつけたい
副反応

注意

・けいれんを起こす
・おう吐
・頭痛

副反応の多くは、接種部分のはれや発熱ですが、まれに命に
かかわるものや、重い後遺症を引き起こすものもあります。け
いれんや頭痛、おう吐などの症状が見られたら、早急に医療機
関を受診する必要があります。

予防接種を受けた日は

接種後30分は医療機関で様子を見
るようにします。接種した部分の異
常なはれや急な発熱、発しんなど
がなければ、特に安静にする必要
はありませんが、過度な運動は避け、
室内遊びなどで過ごしましょう。



予防接種を受けた後は、急な副反応が
起こることがあるため、登園はできま
せん。

ご家庭で、様子をみていただき、翌日
からの登園をお願いします。

