



ほけんだより 3月号



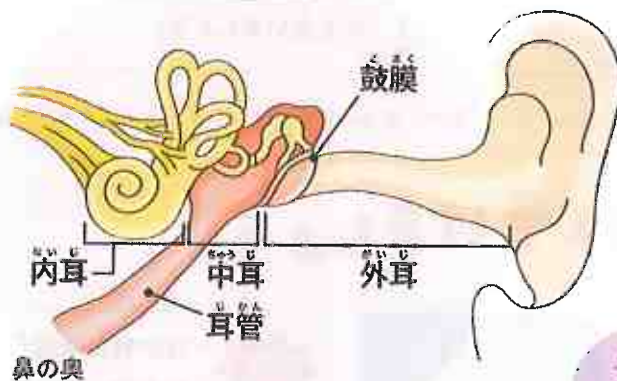
2024年2月29日
認定こども園 OURS
保健室

まだまだ寒い日が続きますが、寒さが和らぐ日もあり、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くずしがちです。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」耳の日に寄せて

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。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

耳の構造



耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

子どもの耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

鼻水を放っておかない

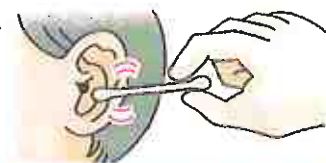
鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



だから…

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



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い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

注意

無理に取ろうとせず、
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。

●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



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

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、様子を見ていただき、翌日からの登園をお願いします。



今年度も園の保健活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。ご家庭での感染予防や、体調不良時の早いお迎えにご協力いただくことで、園での感染拡大を防ぐことができました。来年度も子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を送れるように見守っていきたいと思います。

