



ほけんだより 3月号



2025年2月28日
認定こども園 OURS
保健室

真冬の様な寒い日や寒さが和らぐ日もあり、気温の変化が激しい日が続いています。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

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。



テレビの音大きい

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。

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



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

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。

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きたいと思います。

