

保健だより

キッズアカデミー保育園

24年度・3月号

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、改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、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎、外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気を付けるようにしましょう。

- ①耳をつめで引っかいたり強くひっぱたりしない
- ②耳あかがたまっていないかこまめにチェック
- ③鼻をかむときは片方ずつ静かに
- ④耳のそばで大きな音や声を出さない



ことばと聴力

0~4歳は、ことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、ことばの習得がむづかしくなります。難聴は、生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日ごろから気を付けていくようにしましょう。

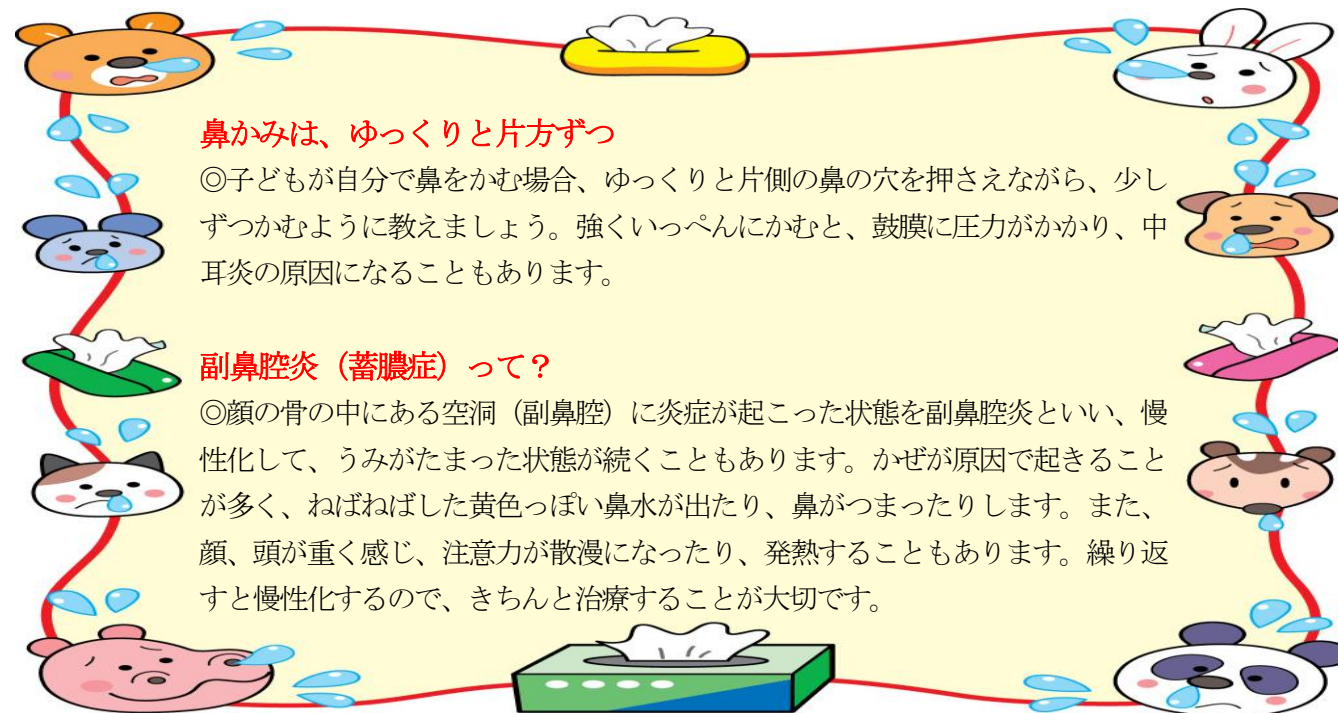
子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服に付いた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。



鼻の健康

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくとうつ中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。



鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

◎子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

副鼻腔炎(蓄膿症)って?

◎顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。

今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか注意してみてください。

◎指しゃぶり・つめかみ



◎チック



◎どもり

