



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・3月号

少しずつ日が長くなり、日中暖かくて気持ちのいい日が増えてきました。あちこちでいろいろな花が咲くのが楽しみです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけながら、1年の締めくくりのこの月を元気に過ごしましょう。

●○3月3日は耳の日●○

耳は二つの大きな働きを持っています。

◎1つは、音を聞くことです

高い音・低い音・大きい音・小さい音誰の声か何の音かを聞き分けます。

音は外耳道に入り鼓膜を振動させ、それが中耳のつち骨・きぬた骨・あぶみ骨に伝わり、内耳のかたつむりのような蝸牛に伝わり、聴神経により脳に伝わり音が聞き分けられます。

◎もう1つは、からだのバランスをとる働きがあります

まっすぐ立って歩けるのも、走っていて転ばないのも、平行棒の上を歩いたりできるのも、内耳の前庭と三半規管が正常に働いているからです。

※どうして耳たぶはやわらかくて冷たいの？

耳は軟骨の上を皮膚が覆っているのである程度固くピンとした形を保っています。それでねじったり、曲げたりできるのです。耳たぶの所は軟骨がなく、皮膚の下は脂肪がいっぱい詰まっているので、柔らかく冷たいのです。ちょうど脂肪がいっぱい詰まった「おしり」がひんやりしているのと同じです。

※年をとるとどうして耳が遠くなるの？

年をとると走るのも遅くなるし、重いものを持ち上げる力もおとろえてきます。耳の中の音を聞きとる装置もだんだんおとろえてきて、特に高い音が聞こえにくくなります。お年寄りにはひそひそと低い声よりも、高く声を張り上げるほうが聞きとりにくいのです。

※耳あかの掃除

耳あかは、あごの動きで耳の奥から外へとおしやられていきます。耳の入り口付近は皮膚も厚くて傷つきにくいので、綿棒などで簡単に取れます。耳の奥のほうは皮膚が薄く傷つきやすいので無理をしないで耳鼻科で診てもらおうとよいでしょう。

★やわらかい耳あかは綿棒

乾燥した耳あかは耳かきを使うと取りやすい

❁早めに始めよう花粉症対策❁

◎症状は主に、目と鼻に決まった時期にあらわれます

目の症状：つらい目のかゆみ。他には涙や目やに、目の異物感、充血など。

鼻の症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまりが花粉症によって起こる3大症状。

これらは目の症状と同時期にみられます。

その他：目や鼻の症状以外でも皮膚のかゆみや喉の痛み、頭重感や全身の倦怠感などさまざまな症状がみられる。

◎少しでも花粉を避けるために

花粉は、よく晴れた日（前日雨が降ったとき）や風が強く空気が乾燥しているとき、気温の高い日などによく飛びます。

防止策としては、外出するときはメガネ、帽子、マスクをする。外出後家に入る前に、服や髪の毛についている花粉を落とす。うがいをする。バランスのよい食事をする。室内に花粉が入らないよう窓を閉める。などがある。



■□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、急に次のようなようすが見られたら、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



吃音



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をピクッと動かす・・・など