2・3月号ほけんだより

令和4年1月31日　幼保連携型認定こども園二川目保育園

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快なだけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の三大症状

- くしゃみが出る
- 鼻水・鼻づまりが続く
- 目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

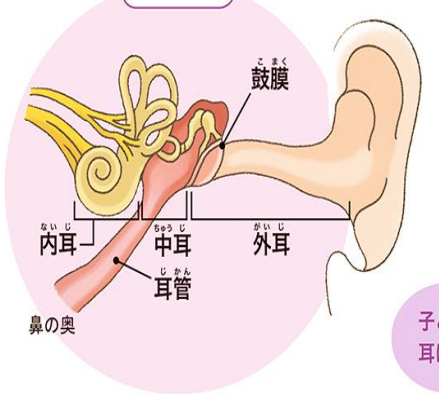
服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は「耳の日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。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。

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、おふろ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。

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っ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い器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。

◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状がでます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、また半日以上出てない、目の周りがくぼんでいるなどの症状がでた場合は、すぐに医師にかかりましょう。

おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は、4月からの目標にしてみましょう。

- □早寝早起きができた
- □朝ご飯は毎日食べた
- □好き嫌いをせずに何でも食べた
- □食後ははみがきをした
- □毎朝、うんちをした
- □外でたくさん遊んだ
- □外から帰ったら手洗い・うがいをした
- □友達と仲良く遊ぶことができた

<節分（豆まき）クイズ>

問1.
まめまきは　なにを
おいはらうために
するものでしょう？
1.おに
2.あくま
3.いんふるえんざ

問2.
おにがきらいなものは
なんでしょう？
1.さんま
2.いわし
3.さば

<先月の答え>
①せっけん
②ぞうに