

# 2・3月号ほけんだより

令和5年1月31日 幼保連携型認定こども園二川目保育園

一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症がまだまだ流行っているため、手洗い・うがい・マスクの着用をしっかりと行い、予防に努めましょう。さらに、寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

## 「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）がたまりやすくなります。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。

### 手紙の日

#### テレビの音が大きい

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つたり、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。

なぞなぞクイズ  
①なにをみても、パンだとかんちがいしてしまおうどうぶつはなーんだ？  
②らくしてばかりいるどうぶつはなーんだ？  
先月の答え①かまくら②あか



## ふん！ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さい子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。（1/16の保健指導で、スズランテープの先にばい菌のイラストを付けたものを使って練習しました。）

### 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸についた紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

### 片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

## 園で預かる薬について



- ・薬と一緒に、**薬の依頼書と薬の説明書**を必ず持参してください。
- ・朝の服用時間を記入してください。
- ・粉薬は、「**昼食後**」と記入されたものを持参してください。
- ・シロップの容器・粉薬の袋に**名前を明記**してください。

※依頼書や説明書がない場合、朝の服用時間が記入されていない場合、朝食後・夕食後と書かれた薬を持参した場合は、薬を飲ませる事ができません。



## 薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。