

2023年

3月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

3月になり、少しづつ寒さも和らいできましたね。たくさんの思い出いっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。4月の頃と比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

今月の予定

1日(水) 発育測定

21日(火)

「五感で味わう食育」

2月の保健指導

「耳を大切にしよう」

おともだちの耳を
たたいたりのするの
は絶対にダメです!!

こおろぎさんも真剣
に聞いています!

あすかちゃんと
ななみちゃんです!

鼻をかむときは、片方ずつ、
ゆっくり小刻みに、強くか
みすぎないように

耳を大切にせつにしましょう

耳のケアのポイント

* 耳掃除そうじをしすぎない

耳には耳垢を排出する機能が備わっていますので、耳そうじは月に1回程度で十分です。

* 耳もとで大声おおごえを出さない

耳の奥にある鼓膜の厚さは0.1mm! とてもデリケートで破れやすいので、耳元で大声を出すのはやめましょう。

* 鼻を強くよるかまない

鼻を強くかむと、耳を痛めたり、中耳炎になったりすることがあります。片方ずつ優しくかみましょう。



- ☐ 話す声が大きくなる
- ☐ 背後から何度呼びかけても返事をしない
- ☐ 同じことを何度も聞き返す
- ☐ テレビの音を大きくしたり、近づいてみたりする

このような様子が続くときや、その他に気になることがあるときは、病院にご相談ください。

子どもに多い耳の病気

中耳炎

【急性中耳炎】

耳と鼻は繋がっています。風邪などをきっかけに、細菌が鼻から耳の鼓膜の奥に入って炎症を起こした状態です。

こんなときは注意!

- 耳を痛がる
- 機嫌が悪い
- 耳をよく触る
- 微熱が続く
- ドロツとした黄色い鼻水が続いている
- 耳を触られるのを嫌がる
- 耳だれ出る

【滲出性中耳炎】

鼓膜の奥に液体がたまった状態。多くは、風邪や急性中耳炎に引き続いておこりますが、特に原因がわからない場合もあります。軽度だと自然に治ることもありますが、中には手術が必要になる場合もあるので、放置しないようにしましょう。

2月に報告があった感染症

溶連菌感染症 5名

インフルエンザA型 2名

ノロウイルス感染症 1名

- 『麻しん風しん混合ワクチン(MR)』の第2期が接種できるのは、小学校就学前の1年間(4/1~3/31)だけです。受け忘れに注意しましょう!