



# みんなの健康



令和4年3月1日  
うさぎ山こども園  
養護教諭 高橋



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。  
この一年で、自分のペースで大きく成長した子どもたちの姿がうれしく、頼もしさを感じているこの頃です。  
今年度のしめくり、残りのひと月を日々大切に過ごしたいと思っています。



## この1年間健康に過ごせましたか？ チェックしてみましょう

- ( ) 早寝早起きが出来た
- ( ) 朝ご飯は毎日食べた
- ( ) 好き嫌いをせず何でも食べた
- ( ) 毎朝、ウンチをした
- ( ) 食後は歯みがきをした

- ( ) 外でたくさん遊んだ
- ( ) 家に帰ったらうがい手洗いをした
- ( ) 病気にかからなかった
- ( ) 友だちと仲良く遊んだ
- ( ) 家のお手伝いが出来た

虫歯の治療は済みましたか？  
まだ治療の終わっていない人は早めに治療しましょう。特に年長さんは入学までには治しておきましょうね。



## 耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

3は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので日頃からお子さんの様子を観察することが大切です。

- 鼻をすすらず、噛む習慣をつける。
- 鼻水は片方ずつゆっくり噛む。
- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳掃除のし過ぎに注意する。

## こんな様子があれば 要注意

- ・呼んでも返事をしない。
- ・最近テレビの音量が大きい
- ・よく聞き返す
- ・耳を痛がる



心配な時は専門医に相談してください

## 上手な耳かきのしかた！

耳にたまった耳垢は、自然と外にこぼれ落ちる構造になっています。ですから、耳かきはどうしても必要なことではありません。月に1度もすれば十分です。耳を後ろに引っ張ると中がよく見えます。耳垢を取るのには穴から1cm程度までにし、綿棒や耳かきなど取りやすい物で痛くないように行いましょう。

## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



- 予防
- 鼻水はこまめにとる
  - はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切