ほけんだより　３月号

令和5年3月1日　青梅梨の木保育園

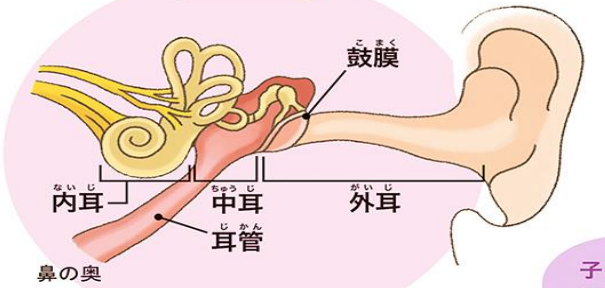
早いもので１年も締めくくりの時期となりました。
今年度もコロナ禍での一年となりましたが、子どもたちの日常と笑顔を守ることを考えて保育を進めて来ました。制約がある中でも、毎日元気に楽しく過ごしている子どもたちの姿に、力強さを感じました。

新型コロナウイルスの流行はありましたが、他は１年間大きなけがや病気になるお子さんもなく、元気に過ごすことが出来ました。これからもご家庭と協力しながら、健康な体作りができるように取り組んでいきたいと思います。一年間、ご理解ご協力をいただきましてありがとうございました。

「３月３日」耳の日に寄せて

３月３日は「みみの日」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。子どもの耳の特徴を知って、耳を守りましょう。
３月の健康教育週間では、耳の大切さについて話をします。

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。

進級に向けて「健康の記録」の見直しをお願いいたします。（0～４歳児）
13日（月）に返却します。追加・訂正箇所を記入し、17日（金）までに返却時の封筒に入れて提出してください。予防接種欄は母子手帳と照らし合わせて確認してください。