



ほけんだより

3月は1年総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりするためにも、もう一度、母子手帳を開いてこの1年でお子さんがどのくらい成長したか、園で計測した体重・身長記録を、母子手帳などの身体発育曲線に記録してみましょう。

「3月3日」は耳の日

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。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

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。「耳掃除」が「耳あかとり」だけになっていませんか？
耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。
お風呂で洗う習慣をつけましょう。また、耳には「耳あか」を外へ排出する仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので耳の入口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。



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過して中耳に入り込やすく、中耳炎を起こしやすい。

だから・・・鼻水は放っておかない。

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きます。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）ができることも。

中耳炎の症状

耳をよくいじる

耳が痛い



耳漏



不機嫌



聞こえが悪い



呼んでも気づかない



発熱



難聴の原因になる病気も・・・。

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）がたまります。痛みや発熱がないため発見が遅れることもあります。

チェック！

- ・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。

沖縄県で流行性角結膜炎の警報が出ました。(2025年3月14日)

・流行性角結膜炎(りゅうこうせいかくけつまくえん)

次のような症状が見られたら早めの受診を!

- ・目の充血、目やに、涙、まぶたが腫れる。
- ・幼児の場合、目に膜がはることがある。
- ・熱が出ることもある。

*登園後目の充血・目やに・目のかゆみなどの症状が出た場合、他の園児への感染予防の為
お迎えのご連絡をしますがご協力よろしくお願いします。

