



ほけんだより 3月号



少しずつ暖かい日が増え、やわらかな春の日差しを感じられるようになりました。今頃の気候を表す言葉に「三寒四温」があります。3日ほど気温が低い日が続いた後に、4日ほど暖かい日が続くという意味で、気温の低い日や高い日を繰り返しながら、少しずつ暖かくなっていきます。しかし、真冬のような日が続いたかと思えば、突然初夏のような日になったりと、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。今年度も残り1ヶ月。病気やけがなどに気をつけ、元気に新年度を迎えましょう。



耳のおはなし

3月3日は耳の日です。数字の3は耳の形に似ている事が由来と言われています。今回は、耳の役割と気をつけたい耳の病気についてお話したいと思います。

耳が2つあるのはなぜ？

人間だけでなく犬・猫・うさぎ・ライオンなどの耳を思い浮かべてみて下さい。耳は何個ありますか？どれも2つあります。なぜ2つあるのでしょうか？

それは、方向を感じるためです。

どの動物も耳は頭の両側にあり、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさが少しずつ変化します。その音の差で、音の方向を感じているのです。例えば、後ろから車が近づいてきた時に気付いてよけられるのは、耳が後ろから車の音が聞こえてくるのを察知するためです。もし、片方の耳が病気やけがで聞こえなくなると、危険に気付きにくくなる事もあります。



安全を守るためにも、ふたつの耳を大切にしましょう。

子どもに多い耳の病気

・外耳炎

耳の入口から鼓膜までの間に炎症や湿疹が出来た状態。かゆみ・耳痛・出血や膿などが現れます。抗生剤や点耳薬を用いて、1週間程で改善します。



・中耳炎

細菌やウイルスが中耳に入り、炎症を起こした状態。耳痛・耳だれ・高熱・一時的な難聴などが現れます。軽度なら内服薬で治りますが、状況によっては鼓膜を切開する事もあります。



なんだかいつもと

違うなと感じたら...

進級や進学は期待が多い反面、不安も多い時期です。「もうすぐ〇〇だから～」などの言葉が、お子さんにとってはストレスに感じている事もあります。子どもは上手な気分転換やストレス発散方法を知りません。詳しい原因がわからない時は、お子さんに寄り添い、お子さんの成長や卒園を一緒に喜び、スキンシップをとりながら、お子さんとゆっくり過ごす時間を作りましょう。



こんな様子はありませんか？

- 腹痛・頭痛・嘔吐などの症状はあるが、病院では診断がつかない
- いつもよりイライラしたり、攻撃的になった
- 表情が乏しい
- おねしょをする事が多くなった
- つめかみなどするようになった



気を付けよう！

子どもの窒息



子どもの死亡原因の上位を占める「不慮の事故」。不慮の事故で上位に上がるが「窒息」です。乳幼児の窒息は、うつぶせ寝や溺水などをイメージしやすいですが、食事の時にも注意が必要です。

～食事で注意したいポイント～

- ・食事と一緒に水分は提供していますか。
- ・お子さんの苦手な物を把握していますか
苦手な物を食べる時、かまずに飲み込もうとしたり、なかなか飲み込めずに、口のため込んだりする傾向があります。きちんと飲みこんだか確認しましょう。
- ・食事を急がせたりはしていませんか
子どものペースで、ゆっくり落ち着いて食べる事が出来る様に、環境を整えましょう。
- ・適切な量を口に運び、きちんと噛んで飲み込んでいますか？
スプーンなどの食具に適切な量をのせて口に運んでいるか・口の中に残っているのに、どんどんつめこんでいないか・きちんと咀嚼して飲み込んでいるか確認しましょう。



一人で、食べれるようになってきた時こそ、要注意！