

ほけん だより



令和6年3月号
こぐま保育園



やわらかな早春の日差しが、心地よく感じられる季節になりました。この時期の気候をあらわす言葉に『三寒四温』があります。寒い日が3日続くと、その後は暖かい日が4日続くという意味です。子どもの成長も、これとよく似ています。暖かな日ばかりとはいえないけれど、もうすぐ春が来る。そんな思いで、気長に見守っていききたいものです。

3月3日は耳の日



おほえておこつ

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



子どもの耳の病気に注意してあげてください



【急性中耳炎】

耳と鼻はつながっています。かぜなどをきっかけに、細菌が鼻から中耳(鼓膜の奥)に入って炎症を起こした状態です。抗生物質で治します。

《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
- 耳だれがある

【滲出性中耳炎】

こまの奥(中耳)に液体がたまつた状態です。多くは、かぜ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、放置しないでください。

《こんなときは注意!》

- 何度も聞き返す
- 呼んでも振り返らない
- テレビを前のほうで見る
- テレビの音を大きくする

耳あかを上手にとりましょう!

- ・ 耳そうじのしすぎで、耳の中を傷つけることがあります。
- ・ 耳そうじは、月に1~2回くらい。
- ・ 耳の穴を入れてすぐそばの耳あかを耳かきか綿棒で少しとるくらいで十分です。
- ・ 耳そうじの時に、兄弟・姉妹やペットにぶつかられたら大変!! 注意してください。

お願い

現在、市内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが出ています。園児が感染した場合は、すぐに保育園に連絡してください。ご家族が感染された場合は、園児に症状がなければ登園していただいても構いませんが、その旨を担任にお伝えください。

