



ほけんだより 3月

あおやぎ保育園 2023年3月

今年度も残りわずかとなりました。この1年間を振り返ると子どもたちの成長ぶりに目を見張るものがあります。残りあと1か月となりましたが病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

1年間の生活チェック

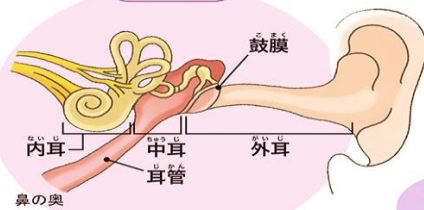
お子さんの生活をふり返ってチェックをしてください。

<p>早起き早寝をしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>外から帰ったら手洗いやうがいをしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>朝食はきちんと食べていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>つめはこまめに切っていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>テレビやゲームは時間を決めていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>外で元気に遊んでいますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>十分な睡眠がとれていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>歯みがきをきちんとしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>毎日、うんちが出ていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>

「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。子どもの耳ならではの特徴を知って耳を守りましょう。

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…… 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し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。



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を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、お風呂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。

