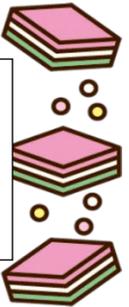




ほけんだより 2019年3月号
 未広認定こども園
 保健室 東田



少しずつ暖かくなりはじめ、やわらかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子がみられます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やケガに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために
 気を付けたいこと！**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



1年間、健康に過ごせました

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



こどもはどうして中耳炎になりやすいの？

鼻と耳は、「耳管」という管でつながっています。子どもの耳管はおとなの耳管に比べ、短くて水平になっているので、鼻水が入りやすいのです。（鼻水中には肺炎球菌などの細菌やウイルスがたくさん）

子どもは上手に鼻がかめない

極めつけに、子どもは5~6歳くらいまで上手に鼻がかめません。そのため鼻水がたまりやすく、中耳炎を起こしやすくなっています。

予防の方法は？

お家で鼻水をこまめに吸ってあげる。特に中耳炎を繰り返す子どもは念入りのケアが大切です。

花粉・黄砂・PM2.5の飛散シーズン到来

2月中旬からスギ・ヒノキが飛散しています。

子どもの花粉症も年々増えてきています。子どもの花粉症発症を見逃さず、いち早い対処をしてあげましょう。

子どもは自分で症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要になってきます。

「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状

花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、子どもの場合はちょっと異なります。子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

おとなはサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

花粉症による鼻水は、おとなの場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。これも鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。風邪と見間違えてしまうかもしれませんが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

花粉症を和らげる食べ物

●善玉菌を多く含まれた乳酸菌飲料や食品

アレルギーと関係の深い免疫機能。その免疫機能の60%以上が腸に集中しています。

善玉菌を増やして腸内環境を整えることが重要です。

●善玉菌を育てる

根菜やきな粉など食物繊維は善玉菌のエサになるので日常の食事に積極的に取り入れて下さい。

保健室からのお願い

3月の身体測定が終わった後、けんこうてちょうの**予防接種欄に追加記入**をお願いいたします。

気になることがありましたらお声かけください。