



# ほけんだより



平成 30 年 3 月

玉島保育園



少しずつ暖かくなり始め、やわらかな春の陽ざしを感じるようになりました。

らいおん組さんは卒園ですね。玉島保育園では、2月にインフルエンザA型6名、B型7名、溶連菌感染症3名の報告がありました。4月からの進学・進級を新たな気持ちで元気にスタートを切れるよう、また、残りの日々も楽しく過ごせるよう、今から生活習慣を見直し病気やケガに気を付けていきましょう。



## 3月3日は耳の日

### 急性中耳炎

中耳(鼓膜の内側)に、鼻やのどから細菌・ウイルスが入って炎症を起こし、膿がたまる病気です。風邪の鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状：激しい耳の痛み

発熱

耳だれ

耳がつまった感じ

### 滲出性中耳炎

中耳腔(鼓膜の内側の部屋)に液体(浸出液)がたまる病気です。急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側に膿が残って起こります。

症状：何度読んでも返事しない・

テレビの音量が大きいなど

耳が聞こえにくくなる

### 慢性中耳炎

急性中耳炎が治らず、鼓膜に穴が開いたままになって起る『慢性化膿性中耳炎』と、鼓膜の一部が耳の奥に入り込んでかたまりを作る『真珠腫性中耳炎』があります。

症状：化膿性

耳が聞こえにくくなる

耳だれ

真珠腫性

耳が聞こえにくくなる

めまい

顔面神経麻痺

小さな子の場合、頻回に耳に手をやる・機嫌が悪くぐずる(特に夜間)などの症状に気をつけてください。気になる時は早めに耳鼻科を受診してくださいね。治療は途中でやめず、完治するまで続けることが大事です。

鼻をかむときは、ゆっくり片方ずつ。自分で鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えてあげてください。強く一度にかむと鼓膜に圧力がかかり、鼓膜が破れたり中耳炎の原因になってしまうことがあります。

### 体温の変動

人間の体温は、睡眠のリズムやホルモンの昼夜の変動などに影響を受けるため、朝のうちは下がりやすく夕方から夜間にかけて上がりやすい傾向があります。発熱する＝体が疲れている、調子が悪い状態のサインです。翌日は普段より静かに過ごし様子を見てあげてくださいね。

### ❖ 3月の予定 ❖

3月6日(火) 0・1歳身体計測

3月7日(水) 2・3歳身体計測

3月9日(金) 4・5歳身体計測