



保健だより

平成 21 年 2 月 27 日

青桐保育園

朝晩の冷え込みはまだまだ続きそうですが、木々の芽もふくらみはじめ、そろそろ春がやってこようとしています。皆さんもうすぐ進級や卒園となりますね。規則正しい生活を送っていますか？ 生活リズムを整え、1 年間の締めくくりの大切な月を元気に過ごせるようにしましょう。



3 月 3 日は耳の日です

乳幼児の耳は大人にくらべて、耳管（耳と鼻をつなぐ管）が太くて短く水平なので、風邪のウイルスが鼻から容易に耳のほうに入って、急性中耳炎を起こしやすくなっています。

一度中耳炎を起こした子どもは、再発しやすいので、鼻水が出る風邪をひいたときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

急性中耳炎——風邪などの感染症の後、耳管から菌が中耳に入り、発病します。膿汁がたまり、激しい痛み、発熱、耳だれ等の症状が出ます。

滲出性中耳炎——中耳に水がたまる病気で、痛みはありません。鼓膜のひびきが悪くなり、聞こえが悪い、耳のつまった感じ、自分の声がひびくといった、はっきりしない難聴の症状が続きます。

◎子どもは自分から難聴に気づくことはありません。周囲の大人が注意してあげないといけない病気です。

<気をつけたい症状>

- ★ 返事をしない。
- ★ 聞き違いが多い。
- ★ テレビに近づいてみる。
- ★ よく聞き返す。
- ★ 活気がなくなる。
- ★ 耳によく手を持っていく。

保健について〈入園のしおりから〉

発熱した場合…37.5℃で連絡します。38.0℃以上のときは至急お迎えに来てください。熱がなくても、下痢や嘔吐が頻繁な場合や、顔色が悪くぐったりしているときなどは、必要に応じて連絡を入れます。

大きな怪我をした場合…応急処置をし、保護者に連絡しますので、必ず迎えに来て医療機関を受診してください。

SIDS の予防…乳児は 15 分ごとにタイマーを使って安全を確認します。乳幼児突然死予防のポイントは、仰向け寝・禁煙・家庭での母乳推奨です。

爪…定期的に点検をして、短く、清潔、安全にしておいてください。

何か変?と感じたとき…お子様の健康状態に変化に気付かれたら、詳しくお知らせください。

進級・入学にむけて!

- 見直してみましょう! 今の生活チェック!
- 基本的なことが大切です。再確認してみましょう。
- ◇ 早寝・早起きの習慣は身に付いていますか。
 - ◇ 朝食をしっかり食べていますか。
 - ◇ 朝、登園前にトイレに行かせていますか。
 - ◇ 予防接種は計画的に受けていますか。
 - ◇ 目・耳・鼻・皮膚などに異状はありませんか。
 - ◇ 虫歯はありませんか。

