



ほけんだより

2013年 3月1日（金） りすのき保育園 NO14

やわらかな日差しが、気持ちよく感じられる季節になりました。
 まだまだ、暖かい日ばかりではありませんが、徐々に春がやってくるのを感じます。
 この時期は、一年の成長が最も感じられる季節でもあり、また、卒園・進級とわくわくする時期でもありますね。体調を崩さないように、元気に登園しましょう。
 今年度も様々な面で保護者の皆様に支えていただいたこと、心より感謝しています。
 有難うございました。

今月の予定

保健指導	4日（月）	耳についてのお話
0歳児健診	11日（月）	くるみ組 大池先生に診察していただきます。
身体測定	15日（金）	全園児



こりす展では、ありがとうございました

今年度は、「こどもの歯の健康管理」・・・口のお手入れについて 展示しました。
 歳をとっても、自分の歯で食べられる事はとても幸せな事です。
 何より美味しく食べられます。
 また、口は食べる事だけでなく、「言葉を話す」「歯を食いしばって力を使う時」など大切な機能を果たします。今年度の秋の健診では虫歯が無く、ご家庭でも十分気をつけているとは思いますが、引き続き「歯磨き」「食生活」などお口の健康に留意しましょう。

健康カードについて

3月の身体測定が終わりましたら、ご家庭に配布します。
 お子さまの一年間の成長記録です。心も体も大きく成長した事を感じます。
 どうぞ、ご家庭で大切に保管して下さい。

（園への返却は必要ありません。）

3月3日は「耳の日」です

耳は、音を聞くだけではなく、体の平衡感覚をつかさどる大切な役割があります。

《中耳炎はこどもに多い耳の病気です》

中耳とのどの奥をつなぐ細い管を細菌類が入っていき感染して起こります。

風邪が長引いたり、繰り返したり、鼻を強くかむ事によっても起こりやすくなります。

風邪を引いて熱が下がらない、機嫌が悪い、急に泣きだして原因がわからない。

こんな時は中耳炎を疑いましょう。

*風邪を引いた時は要注意です。

大部分の急性中耳炎は風邪の時（黄色の鼻水）に起こりやすいです。

*アデノイド・扁桃腺が大きい（耳管をふさいでしまうから）、慢性鼻炎、副鼻腔炎（蓄膿症）があるとかかりやすいです。

*中耳炎はきちんと治療しましょう。

始めは通院する回数も多く、薬もある程度の期間は飲まないとなります。

素人判断で通院をやめたり、薬を飲まなかったりせず、きちんと治しましょう。

滲出性中耳炎・・・耳の奥に水がたまって聞こえにくくなる病気です。

痛みがないので、気が付きにくいので普段の生活で、聞こえづらい様子はないか、大人が注意する事が大切です。

3月3日
耳の日

▼たとえば、こんな場面で、耳は働いています▼

朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
ふとんから起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

耳の役割①
音を集め、音を聞く

耳の役割②
からだの傾きや回転を感じる

音とは
 空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。
 ●音が聞こえるしくみ
 音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。
 →耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。
 →脳で「音」として認識。

低く大きな音は、耳だけでなく、からだでも、振動を感じることがあります。

「耳あか」って、何？
 外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが溜まったもの。
 耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。
 ●乾いた耳あか（こな耳）
 ●湿った耳あか（あめ耳）

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

こんな症状はありませんか？

耳が痛い	耳の中がかゆい	ジクジクしている
聞こえにくい	耳鳴りがひどい	耳がつまっている感じ

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。

こんな行動が原因かも？

●耳をよくさわる。	●耳の近くを打った。
●大きな音を聞いた。	●イヤフォンをつけたまま寝た。

症状が続くときは耳鼻科へ。

今月も、元気に過ごせますように。