



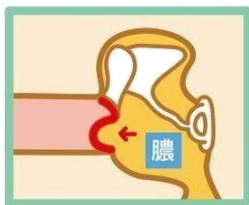
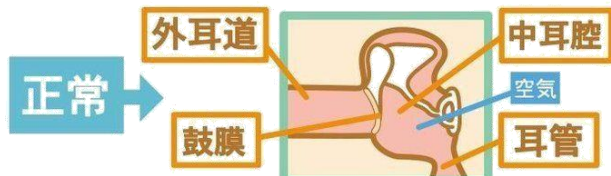
令和6年3月1日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

少しずつ暖かくなり始め、柔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見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



「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！



### 急性中耳炎

中耳腔に膿がたまり、鼓膜が外耳道側に腫れて痛くなる。ひどくなると、鼓膜に穴が開き、膿が耳だれとなり流れ出る。

#### 症状

- ・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
- ・ズキズキとする激しい痛み
- ・発熱
- ・耳垂れ
- ・耳がつまった感じ など



### 滲出性中耳炎

中耳内部の圧力が下がり、鼓膜はひっこむ。滲出液が鼓膜を通して見られることがある。痛みはない。

#### 症状

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない など



## 新学期に向けて早寝早起きをしよう

進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ①早寝早起きを意識して ②朝ごはんを食べよう！ ③うんちは済んだかな？

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



❀ 1年間、健康に過ごせましたか？ 保育園の出席ブックのうしろの項目に1年間の身長・体重の記録があります。1年間でどれだけ大きくなっているかを下の表を参考に、おとうさん・おかあさんと一緒に振り返ってみてくださいね！

