

ほけんだより3がっ

国立保育会
きたひだまり保育園
園長 山本 菜穂子
看護師 斉藤 奥村

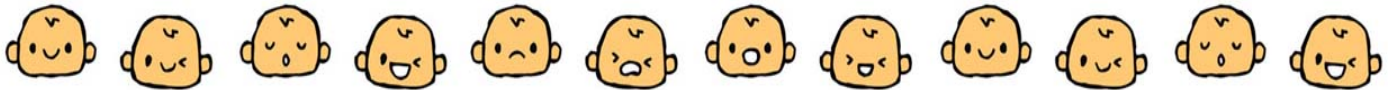
3月になり、少しずつ春めいてきました。1年前のお子さまの様子と比べると、たくさんの成長を感じるのではないのでしょうか。お子さまと一緒にこの1年の成長や健康面を振り返りながら、新年度も元気に過ごせるように準備をしていきましょう。

<今月の保健行事>

- 5日(火) 身体測定 0・1歳児
- 6日(水) 身体測定 2・3歳児
- 7日(木) 2歳児ブラッシング指導
- 29日(金) 0歳児内科健診

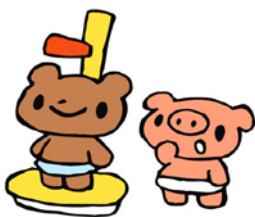
<先月の感染症報告>

- ・ヒトメタニューモウイルス感染症 2名
- ・インフルエンザA型 11名
- ・溶連菌感染症 1名



1年間の成長記録

毎日たくさん遊んで、たくさん食べて、元気に過ごしたお子さま方は、それぞれのペースで成長しています。ご家庭でもぜひ、健康記録カードでお子さまの成長を実感してみてください。これからも健やかな成長のために、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を心がけてあげましょう。



こんなに大きくなりました！



身長の平均(4月⇒2月)

0歳児	67.1cm⇒77.9cm (+10.8cm)
1歳児	80.65cm⇒87.95cm (+7.3cm)
2歳児	88.59cm⇒95.36cm (+6.77cm)
3歳児	95.3cm⇒101.55cm (+6.25cm)

体重の平均(4月⇒2月)

0歳児	7.91 kg⇒10.11 kg (+2.2 kg)
1歳児	10.95 kg⇒12.84 kg (+1.89 kg)
2歳児	12.59 kg⇒14.18 kg (+1.59 kg)
3歳児	14.53 kg⇒15.55 kg (+1.02 kg)



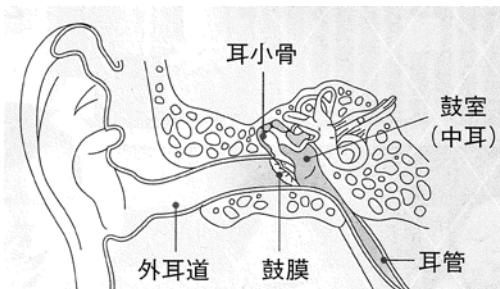
3月3日は耳の日

急性中耳炎ってどんな病気？



急性中耳炎とは？

耳の鼓膜の奥にある空気の部屋（鼓室といいます）に炎症が起こった状態を中耳炎といいます。多くの場合、鼻風邪をひいたときなどに、耳管を通して耳に鼻水と一緒にウイルスや細菌が流れこみ、急性中耳炎になります。



なぜ、子どもは中耳炎になりやすいの？

子どもは大人に比べて耳管が太く短いので、鼻・のどの炎症が簡単に鼓室に行ってしまいます。さらに、子どもは体温調節機能が未熟で体調を崩しやすかったり、園などでの集団生活によって周囲から風邪をもらいやすかったりすることによって、中耳炎を起こす確率が高くなります。

気づかずにそのままにしておくとどうなるの？

適切に治療できずに放置されたり、鼻の具合がスッキリしない状態が持続したりすると、滲出性中耳炎（痛みを伴わない中耳炎、鼓室に滲出液が溜まって難聴の原因になります）になってしまうケースが少なくありません。

どんな症状が出るの？

- ひどい痛みのために、しきりに耳を触る、機嫌が悪くなる
- 激しい耳の痛みと高熱
- 耳の中にうみがたまる、耳だれが出る
- 一時的な難聴や鼓膜の充血

家庭での予防・対処法

- なんと言っても、すっきりした鼻の状態を保つことです。特に自分で鼻をかめない子どもには注意が必要です。鼻水が気になりだしたら、早めに受診しましょう。
- いつもより機嫌が悪い、耳をよく触るなどの様子がみられたら、早めに受診しましょう。
- 中耳炎の診断を受けたら、きちんと治るまで通院しましょう。（痛みがなくなればOK、ではありません。）
- 寝かせる時は、痛がるほうの耳を上にししましょう。
- 痛みが強いときは、濡れタオルを耳にあてると痛みが和らぎます。

