



# ほけんだより 3月号

令和 5 年 2 月 28 日  
 北 保 育 園  
 園 長 山本 菜穂子  
 看護師 清水 鏡

たくさんの思い出いっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。昨年の4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣の見直しをしましょう。

耳の病気で一般的に中耳炎と言われているのは急性中耳炎のことで、中耳に細菌やウイルスが入り、急性の炎症がおきて膿がたまる病気です。

**症状** 耳の痛み・発熱・耳だれ・耳のつまった感じ等が起こります。

**応急処置** 耳の周りを氷のうなどで冷やす。



乳児などでは痛みが訴えられないために、機嫌が悪くなったり、しきりに耳に手をやったりすることがあります。きちんと治療をすれば、ほとんどの場合は完全に治ります。しかし症状が良かったからと、抗生剤の服用などを自己判断で途中で治療をやめてしまう場合があります。自己判断の治療中断は、治りが悪い滲出性中耳炎や慢性中耳炎に移行してしまふことがあります。耳鼻咽喉科で完全に治ったと言われるまでは、きちんと治療を受けることが重要です。

### 【大切な耳を守るポイント】

- ・中耳炎の予防 鼻水はすすらない・鼻をかむときは、片方ずつかむ
- ・外耳炎の予防 耳掃除は、綿棒で耳の入り口を拭き取る程度でよい
- ・聞こえを守る 耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・外傷から守る 耳をたたいたり、強く引っ張ったりしない



### 1年間、健康に過ごせました

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



### 3月の保健行事

- 7(火) 身体測定 (幼児)
- 8(水) 身体測定 (乳児)
- 15(水) 保健指導 (5歳児)
- 24(金) 0歳児健診

### 2月の感染症

- ウイルス性胃腸炎 3名
- インフルエンザ 1名
- RSウイルス感染症 1名