



# ほけんだより

みなと子ども園  
H30年度3月

春の足音が近づいてきて、今年度も残すところあとわずかとなりました。いろいろと感染症も流行し、心配することもたくさんありましたが、子どもたちが無事に一年を過ごし、大きく成長してくれたことをうれしく思います。今年度も、いろいろとご協力いただきありがとうございました。

なにかと慌ただしい月ですが、たっぷりの栄養、睡眠、休息をとり、みんなで元気に新年度を迎えましょう。

## 気をつけよう！ 耳の病気

子どもは耳管の構造上、中耳炎になりやすかったり、難聴が発見しにくかったりします。耳の聞こえや、さまざまな病気を早期発見するためにも、日ごろから子どもの様子を観察していくようにしましょう。

- 原因
- 症状
- 治療
- ポイント

### 外耳炎

耳の入り口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿しんができた状態。耳あかが原因になることも。

湿しんができるとかゆみがあり、耳を触ると痛がる。熱が出ることもある。

抗生物質の点耳薬や内服薬を使うと、1週間程度で治まる。

炎症が広がるので、耳をむやみに触らないよう気をつける。

### 急性中耳炎

かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。

耳の痛みと、発熱。一時的な難聴・閉そく感がある。耳だれが出て、機嫌が悪い。

軽度の場合は、抗生物質の服用で、ほぼ治まる。化膿している場合は切開し膿を出す。

中耳炎を繰り返すと、滲出性中耳炎になりやすいので、きちんと治すように。

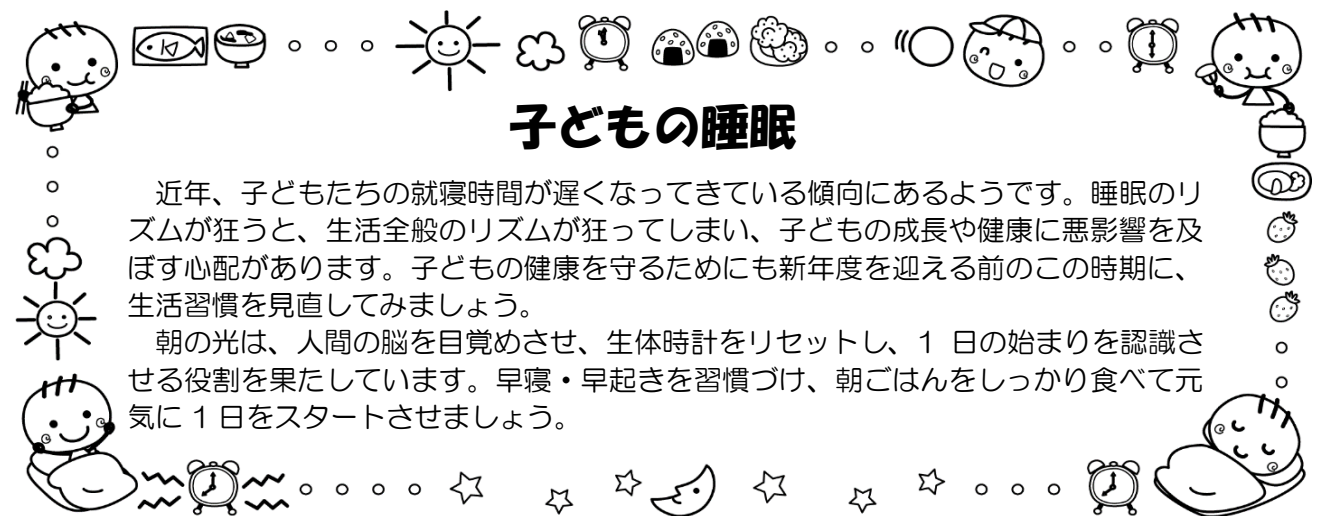
### しんしゃつせい 滲出性中耳炎

中耳内に分泌液がたまった状態。かぜや、急性中耳炎の繰り返しで原因で起こる。

痛みや熱はないが、耳が聞こえにくくなったり、閉そく感・耳鳴りがある。

必要に応じて鼓膜を切開し、たまった液を抜いてようすを見る。自然に治ることも多い。

痛みがなく気づきにくいので、耳の聞こえや様子の変化に注意。



## 子どもの睡眠

近年、子どもたちの就寝時間が遅くなってきている傾向にあるようです。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂ってしまい、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも新年度を迎える前のこの時期に、生活習慣を見直してみましょ。

朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。早寝・早起きを習慣づけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。

## 子どもも花粉症に・・・

最近では、花粉症の子どもも増えてきているようです。外出から帰ったら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すことで、症状を和らげる効果もあります。

毎年、同じ時期に目のかゆみ・くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出ている場合は、病院で相談してみましょ。

### 風邪と花粉症の違い

症状	風邪	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱がある	ほとんどでない
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	のどが痛み、咳が出る	出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	粘り気が出て色もつく	サラサラで透明
目	ほとんど症状はない	涙や目やにが出て、充血もみられる
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

## 予防接種は済んでいますか？

子ども達が受ける予防接種の種類は多いですね。体調が悪くて受けられなかったことはないですか？新年度にむけて母子手帳を確認し、受けてないものがあれば早めに受けておくようにしましょ。接種回数が多いものは、発熱などで受けることができなかったことがないか確認しておきましょ。

任意の予防接種については、重い合併症を引き起こす可能性が高い疾患もありますので、受けておくことをおすすめしましょ。

（「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集）