

# ほけんだより



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。いろいろと感染症が流行し、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。

## 子どもの花粉症

最近、花粉症の子どもも増えてきているようです。症状が辛いのは大人も子どもも一緒です。外出から帰ったら、上着は玄関で脱ぐなどして衣服についた花粉を室内に持ち込まないようにしたり、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と症状を和らげることもあります。

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う。



## ～耳を大切に～

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、さまざまな病気など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。

### ●こんな症状がみられたら耳鼻科に相談を！

- 向かい合って話せば通じるが、背後や左右どちらかからなど、見えないところから声をかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見ている
- 会話をしている、何度も聞き返す
- 話しかけられてもぼんやりしたり、あとから聞き返したりすることが多い
- よく耳を触っている



### ●大切な耳を守るために気をつけたいこと！

- 鼻をすすらず、片方ずつ、ゆっくりとかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳掃除は綿棒で、入り口から1cmくらいを拭き取る程度に行う
- 耳掃除を嫌がる時は無理をせず、時間をおいてみるなどして、それでも難しいときには耳鼻科を受診してみましょう



## どうする？異物が入った!!



★鼻に入った！

異物が鼻の出口近くにある場合は、異物が入っていないほうの鼻を押さえて、強めにかむ。鼻をかめない場合は、ティッシュで作ったこよりでくすぐって、くしゃみを促しても…

★目に入った！

流水で目を洗う。自然に涙が出て、いっしょにごみも流れ出ることも。流水や涙でも取れない場合は、水でぬらした清潔な綿棒がガーゼで取り除く。

★耳に水が入った！

入ったほうの耳を下にして、片足でトントン跳ねてみる。ティッシュでこよりを作り、耳の中に差し込んで水を吸わせてみてもいいですね。

★こんなときは病院へ！

★ひどく痛がる

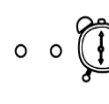
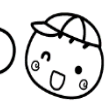
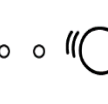
★出血している

★異物が取れない

無理やり出そうとしないこと。奥に押し込んでしまったり、傷をつけてしまうおそれがあります

★洗剤が目に入った

酸性・アルカリ性のトイレ用洗剤などが目に入ったら、すぐに流水で目を洗い病院へ



## 子どもの睡眠

睡眠は、一日中使っていた脳と体の疲れを取り、病気やけがをしたときには治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」といわれるように、十分な睡眠が体の成長を促してくれます。

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う。

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。

## 受けていますか？予防接種

子ども達が受ける予防接種の種類は多いですね。母子手帳を確認し、受けてないものがある場合は早めに受けておくようにしましょう。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う。

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す。

