



ほけんだより 3月号

令和7年2月末日
志村さかした保育園

寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

「3月3日」耳の日 知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は、3（み）にちなんで「耳の日」です。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪を引いて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、それが耳に侵入すると中耳炎を起こすことがよくあります。耳の中で炎症が起こって膿がたまり、熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため、強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れて膿（耳垂れ）が出ることもあります。

発熱など、風邪の症状に加えて…

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られると嫌がる

耳の痛みや違和感のために耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

滲出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）がたまります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」事に気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気付くことが大切です。

チェック!

おうちでお子さんの聞こえをチェックしてみましょう。



テレビの音大きい 後ろから呼んでも気づかない

テレビの音が必要以上に大きかったり、後ろから名前を呼んでも振り向かない、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。



1月は下痢や嘔吐、腹痛でお休みするお子さんが多くいました。下痢や嘔吐の症状が治まり、水分や食事がしっかりとれるようになるまで、おうちでゆっくり体を休めましょう。また、流行性嘔吐下痢症・胃腸炎・お腹のかぜと診断された場合は、登園許可証が必要です。詳しくは園のしおり P31【感染症】をご覧ください。

