



# 3月のほけんだより



令和2年2月28日発行  
鈴和福祉会  
うずも保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。子ども達の表情は、あと少しでひとつ大きなクラスへという期待と自信に満ち溢れていて、ちょっぴり胸を張っている様子にうれしさがこみ上げてきます。これからも元気でのびのび育ててほしいと願っています。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日とされています。子どもは、耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

### 耳掃除で気をつけたいこと

耳垢は自然に外に排出されるようになっているので基本的に耳掃除は必要ないそうです。耳垢を一生懸命取ろうとして綿棒でこすると耳垢をより奥へ押し込んでしまいます。もし耳垢が気になっても、綿棒は奥まで入れず入口付近を優しく拭き取るくらいにしましょう。



### 聞こえの悪い人はいませんか？

中耳炎など耳の炎症から難聴になることがあります。子どもの耳の健康について日頃から気を付けていくようにしましょう



- ・後ろから声を掛けると返事をしない
- ・普通に話しているのに何度も聞き返す
- ・わかったふりや聞き間違いが目立つ
- ・何か言われてもぼんやりしていて理解が出来ない



- ・テレビの音が大きく、近づいてみている

※こんな症状が見られたら一度耳鼻科を受診してみましょう



## 鼻水のおはなし



鼻はウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぐ役割をしています。耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくとも中耳炎やのどの炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。

### どうして鼻水が出るの？

鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭くか、鼻水吸引器を使って吸い取るようにしましょう。頻繁に拭いていると、鼻の下が赤くただれてくるので軟膏やワセリンを塗って保護しましょう。



### 鼻がかめるようになったら…

- ・自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと耳を痛め、炎症がひどくなる可能性があります。
- ・また、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

