

# ほけんだより 3月

令和7年3月3日 深谷市立幼稚園

日中は暖かくて柔らかい日差しが差し込むようになってきました。これからは日増しに暖かくなり、体いっばいに春を感じるのが楽しみです。

思い出でいっぱいとなった1年も、いよいよ締めくくりの時期となり、子どもたちの心も体も大きく成長したと思います。進級・就学を控えて、多くの子どもたちは喜びでいっぱいの時期です。一方で、気持ちが不安定になる子どもたちもいます。安心できるよう、ご家庭でたくさん会話して気持ちを受け止めてあげたり、スキンシップをとったりする機会をつくってあげてくださいね。

今年度も、お子さまの健康管理や健康診断、感染症の拡大予防等、様々な保健活動にご理解・ご協力いただき、本当にありがとうございました。

## 今月のちょっとみて・みて!



生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも・・・。

もう少しで、新しい学年での生活が始まります。このタイミングをきっかけにして、今のうちから生活を見直して、改めて規則正しい生活を意識していきましょう。

## 生活習慣病 大人だけじゃない!

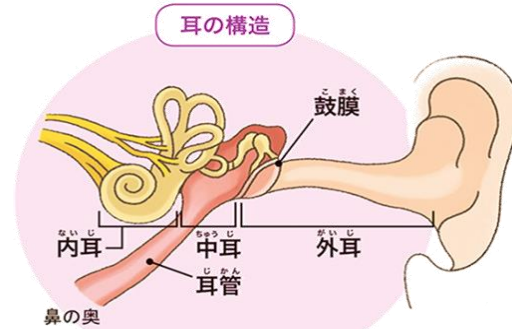
- ✔ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✔ 適度な運動をする
- ✔ たっぷり寝る
- ✔ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう



## 「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は3(み)3(み)にちなんで「耳の日」です。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。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。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。



耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

### 子どもの耳は…… 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥と繋がっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

### だから… 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸い器などで吸ったり、医療機関を受診したりしましょう。



### 子どもの耳は…… 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが嫌がって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

### だから… 困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでも大丈夫です。綿棒を奥まで入れてしまうと、耳垢を奥に押し込んでしまうことになります。耳垢がたまっているのに、耳掃除が難しい時は耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、珍しいことではありません。



### 耳の病気

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
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感で、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みで機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。

