



3月 ほけんだより

2020年3月2日発行 城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃と比べると心体ともに大きく成長しましたね。4月から新たなスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

感染症対策

現在世界各地にて新型コロナウイルスが流行しています。基本の感染対策をしっかり行い、自分の感染予防だけでなく、周囲への感染拡大も防ぎましょう。

◆流水・石けんでの手洗いが感染対策には一番効果があるとされています。コロナウイルスだけでなく、その他多くの感染症対策に有効なのでこまめに行いましょう。

◆麦茶や白湯など刺激の少ない飲み物でこまめな水分補給を行いましょう。

◆人混みを避け、ウイルスとの接触の機会を減らしましょう。

◆栄養バランスの取れた食事や、早寝早起きを心がけた規則正しい生活を送り、病気に負けない体づくりをしましょう。



耳の日



「3」は耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日と言われています。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。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと!

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度行う



耳の健康チェック

こんな症状が見られたら、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、近付いて見る。
- 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、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



耳掃除の注意点

- ・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- ・耳掃除は、耳の入り口から1~1.5cmまでにしましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- ・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。



滲出性中耳炎

滲出性中耳炎(しんしゅつせいちゅうじえん)とは、鼓膜の奥に液体が溜まる病気で、3~10歳に多く見られます。発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れる場合があります。耳の聞こえに異変があるようなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

治療には時間がかかりますが、ほとんどの場合は治癒します。放置しておく、入院手術が必要になることや、難聴が原因で心や言葉の発達にも影響するので、治療は根気よく続けましょう。



急性中耳炎



急性中耳炎(きゅうせいちゅうじえん)には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらないなどの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

- 急性中耳炎になってしまったら...
- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
 - ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
 - ・鼻水はすすらないようにします。
 - ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり、高熱になることも	ほとんど出ない
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



家に帰ってきてからすること
玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

気管支拡張テープ(ホクナリン等)を貼付して登園される場合、他のお子さまへの貼り付きや剥がれて誤飲等を防止するため、テープに記名と貼付する日付を書いてから貼付して下さるようお願いいたします。

先月の感染症発生状況

- アデノウイルス感染症 1名
- インフルエンザ 2名

今月の保健活動

0歳児健康診断
3月13日(金)10時30分~

身体計測
3月24日(火)

