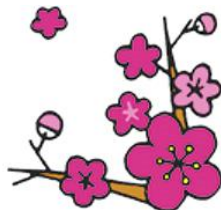




ほけんだより 2月号

こども園めばえ



立春が過ぎ、暦の上では春の始まりですが、まだ厳しい寒さが続き、春の日差しはもう少し先のようです。

寒いですが、外気を取り入れ換気し、手洗い、うがい、咳エチケットをしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

睡眠、しっかりとれていますか？

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間ほどを睡眠に当てています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されると聞きます。



睡眠が足りないと・・・

食欲がなくなり、集中力がなく一日中ぼーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌・・・と生活リズムの乱れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



ポイント

- ① 朝日をしっかりと浴びましょう
- ② 朝食を必ず食べましょう
- ③ 寝る30分前に前にはテレビ・ネット動画・スマホを見ないようにしましょう



「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

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雑菌が繁殖し、**中耳炎**をおこすことがあります。耳の中で炎症がおこってうみがたまり熱が出たり、**鼓膜を圧迫するため強い痛み**が起こります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることもあります。

発熱など、風邪の症状に加えて

・耳に触られるといやがる

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、夜なかなか眠れなくなったりします。



しんしゅつせいちゅうじゅうしん 滲出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にさらさらとした膿（浸出液）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（りゅうせいちゅうせいかせんえん 流行性耳下腺炎）

原因となる**ウイルスが耳（音を感じる部分）に感染して、難聴**をおこします。

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」ことをきちんと言えずそのサインに早めに気づくことが大切だと思います。

ポイント

テレビの音が大さい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、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。