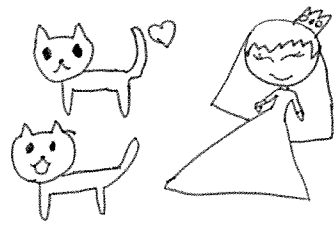


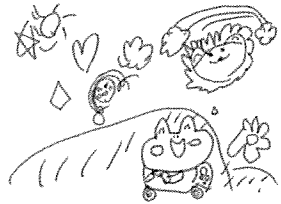
# ほけんだより3月

太陽の子保育園 2025年3月号



まだ風が冷たく感じる日もありますが、春はすぐそこまで来ています。寒い冬を一生懸命過ごした花や生き物も、そろそろ顔を出す頃です。ひとまわり大きく育った子どもたちが、これからどんな芽を出し、どんな花を咲かせるのかを一緒に見守って行きましょう。

## 3月3日は耳の日です！



**耳のしずさは？**

耳は耳あかにもこんな役目があります

- ・乾燥性で殺菌効果がある
- ・臭気や耳道の汚れ、菌が付きやすい
- ・耳垢で虫の侵入を防いでいる

毎日するの NG!

**耳のしずさは？**

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

耳の入り口から1センチくらいの耳あかをこる

- ×奥までいけると耳あかを押し込んでしまう
- ×毎日したり強くすると、外耳道を開ける

## 子どもに多い 耳の病気 **中耳炎**

### 急性中耳炎

中耳（鼓膜の内側）に、鼻やのどから細菌やウイルスが入って炎症を起こし、うみがたまる病気です。小さな子どもでは、かぜの後、鼻やのどの炎症に続いて起こることがよくあります。

**主な症状**

- ◆ 激しい耳の痛み
- ◆ 発熱
- ◆ 耳だれ（耳から液体が出る）
- ◆ 耳がつまった感じ

**気をつけること**

- ◆ 小さな子の様子に注意

耳が痛くても、言葉で症状を訴えられないことがあります。耳に手をやったり、理由もなく、ぐずるときは、体温の変化や耳の様子に注意してみてください。

### 滲出性中耳炎

中耳腔（鼓膜の内側の部屋）に液体（滲出液）がたまる病気です。

急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側にうみが残って起こる場合があります。

**主な症状**

- ◆ 耳が聞こえにくい（難聴）
- ・ 何度呼んでも返事をしない。
- ・ テレビを見ると、音量を大きくしている。

**気をつけること**

- ◆ 中耳炎の治療は、最後まできちんと受けること

治療を途中でやめてしまうと、慢性中耳炎に移行することがあります。「完全に治った」と言われるまで、治療を続けてください。

### 慢性中耳炎

急性中耳炎が治らず、鼓膜に穴が開いたままになって起こる「慢性化膿性中耳炎」と、鼓膜の一部が耳の奥に入り込んでかたまりを作る「真珠腫性中耳炎」があります。

**主な症状**

- ◆ 慢性化膿性中耳炎
- ・ 耳が聞こえにくい（難聴）
- ・ 耳だれをくり返す。
- ◆ 真珠腫性中耳炎
- ・ 耳が聞こえにくい（難聴）
- ・ めまい
- ・ 顔面神経まひ

**気をつけること**

- ◆ 聞こえの様子に注意

以前にかかった中耳炎が原因で、聞こえが悪くなっている場合もあります。ときどき、聞こえの様子をチェックし、気になるときは早めに耳鼻咽喉科を受診してください。

**耳**

こんな症状はありませんか？

● 何度呼びかけても、返事をしない。

● 同じことを何度も聞き返す。

● テレビの音を大きくしたがる。

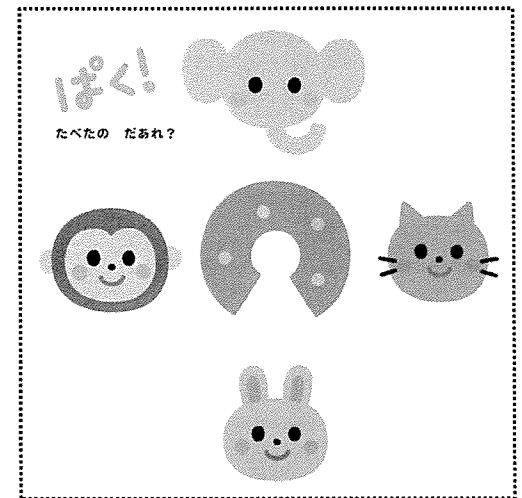
聞こえにくいのかもかもしれません。こんな様子が続くときは、耳鼻咽喉科へ

## 3歳児クラスで視力検査をします♪

子どもの弱視は、およそ2%の確率で起こっているといわれています。

見ることで、見る神経は成長します。見る神経が成長していなければ、眼鏡をかけても、視力は変わりません。それが弱視です。

子どもは、生まれてからずっと見えていなければ、自分が見えていない状態なのかわからないので「みえない」とは言いません。



成長の過程でスクリーニング検査することが大切になります。

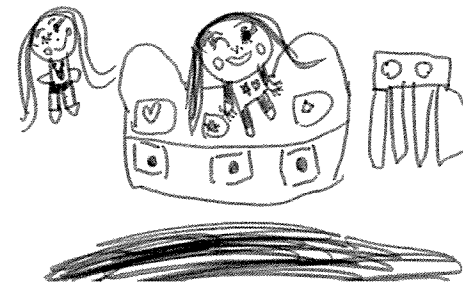


今回、3歳児クラスで行うのは、学校で行われるような、5メートル離れたところで、ランドルト環の開いたところを指さす検査ではなく、30cmの距離で、視力検査の視標となるランドルト環をドーナツに見立てて、「このドーナツを食べた動物はだれかな？」と質問するクイズ遊びの形式の検査です。子どもたちはとっても楽しみながらやっています♪

## 3月9日は、ありがとうの日です！

### ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



- 健康になる
- ポジティブになる
- 幸せになる
- 人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

### 親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

