

# ほけんだより 3月

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じられるようになりました。あっという間に今年度の終わりも近づいています。この1年間で子どもたちの身体はもちろん、表情や行動も大きく成長しました。みんな元気に進級・進学を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る

→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

→鼻涙管閉塞や結膜炎の疑い

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがかぜーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴閉々感

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

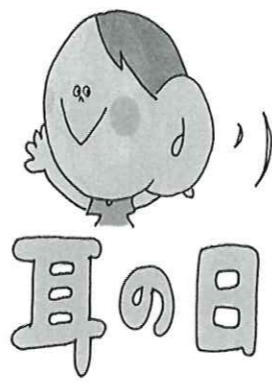
## 百日ぜき

百日ぜきにかかる

百日ぜきは6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気になるときは受診しましょう。

症状

- ① 始めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、せきが出る
- ② 1~2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
- ③ 息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音がする



# 3月3日は耳の日です。

3が耳に似ていることから、3月3日は耳の日となりました。病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへの感謝と大切にするため、また耳の不自由な人々に対する社会的関心を盛り上げるために制定されたそうです。

## ※耳のお手入れについて

耳垢（みみあか）は、「外耳道（耳の穴から鼓膜まで）の入り口近くにたまりやすくなります。食事をしたり、おしゃべりをしたりしてあごを動かすことで、耳垢は自然に耳の外に出ていくようになっています。耳垢には抗菌作用（細菌の繁殖を抑える）と保湿作用の働きがあり、耳の外から侵入するほこりや汚れなどを吸着し外耳道や鼓膜を守ってくれています。耳そうじは、ほどほどにしてくださいね。

## ※発熱時について

お子様が発熱、特に38℃以上の発熱をした場合、解熱してから24時間はこども園を欠席させて、家で様子を見て下さい。子どもは発熱、解熱を繰り返す事が多く、一時的に解熱をしているだけの事もあります。解熱してから24時間経過せずこども園に登園して、病気が悪化している園児が最近多いです。解熱剤、座薬を使用し解熱した場合も同様に、24時間はこども園を欠席させて家で様子を見て下さい。

## ※頭シラミについて

手足の爪切りはこまめにして、頭髪もなるべく短く清潔にして下さい。毎朝、アタマシラミの成虫、卵がないことを確認してから登園させて下さい。※登園の際は、登園届けが必要です。髪の毛はドライヤーの熱でしっかり乾かし、布団・衣類は乾燥機やアイロンを使って熱を加えるようにして下さい。

## 元気な1日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！  
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。