

ほけんだより 3月号

2025年2月28日
いちご保育園
看護師 佐々木



今年の冬は何度も猛烈な寒波が押し寄せ、様々な場所で大雪が降りましたね。東京は幸いにも積雪はなかったですが、低温の日々が続きました。少しずつ暖かくなり始め、柔らかな日差しを感じるようになりました。今年度もあつという間に終わりに近づいています。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

3月の保健行事予定

11日(火)●身体測定

12日(水)●乳児健診(0歳)

他のクラスのお子さんにも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。

いちご組の皆様へ

あと1ヵ月で卒園ですね。御卒園、そしてご入学おめでとうございます。いちご保育園での思い出を胸に、小学校でも毎日元気に楽しく通って頂ければと思います。

3月末にほけんれんらくちょうをお返し致します。入園時からの成長の記録が記されておりますので、我が子がどんなに成長したのかを見返してみてください。そして、ここまで健康で、大きくなったことをたくさん褒めてあげてくださいね。 佐々木

冬のスキンケアについて



今年は長く冬型の気圧配置が続き、東京は非常に乾燥しています。子どもは肌が薄く、皮膚のバリアも未熟なため乾燥肌になりやすいです。園でも唇や手先のひび割れによる出血や、乾燥により皮膚の痒みがある子が多くなっていますので、朝と夜に保湿をしっかりと行いましょう。朝は忙しいと思いますが、自分でぬれる年齢のお子さんであれば、保湿剤を準備しておいて、声かけをするのもよいかもしれません。

小さいお子さんは、おむつ替えのついでにぬれるように準備しておくのもいいですね。

3月3日は耳の日

耳を大切にしましょう！

毎年3月3日は耳の日と言います。耳の大切さ、耳の病気にならない方法、治し方について知ろう！という日です。今回は、子どもがなりやすい病気「中耳炎」についての特集です。中耳炎にはいろいろなタイプがあります。



○急性中耳炎・・・一過性の炎症によって耳の痛みや発熱などが生じる中耳炎
症状：耳の痛みや発熱、聞こえの悪さ、耳が詰まったような感覚、耳だれなど

○反復性中耳炎・・・ある期間内に、繰り返し急性中耳炎を発症する。原因菌に対する本人の免疫力低下が原因で、特に生後1年未満で急性中耳炎にかかった子は反復性中耳炎になりやすいといわれています。

○滲出性中耳炎・・・中耳腔に水が溜まり、耳が聞こえにくくなるタイプの中耳炎。多くは風邪や急性中耳炎に続いて発症します。乳幼児に多く、耳の痛みや発熱がないため、気づきにくいので注意が必要です。

○慢性中耳炎・・・耳の炎症が持続している状態。慢性中耳炎の中にはさらにいろいろなタイプがありますが、代表的なのは鼓膜に穴があく穿孔性(せんこうせい)中耳炎です。症状は耳だれと難聴が主で、耳の痛みはあまりみられません。

中耳炎を予防するにはどうしたらいいの？

1. 鼻水が出る時は、鼻をすすらない。ティッシュでちゃんと鼻をかみましょう。鼻水をかめない小さなお子さんは、鼻吸引吸引機ですってあげると良いです。

2. 鼻水が出ているときは、お医者さんへ行って耳の中を診てもらいましょう。中耳炎は早めの治療がとても大事です。

3. 好き嫌いせずたくさん食べ、たっぷり休養をとり、風邪に負けない元気な体を作りましょう。