



ほけんだより

3月号



令和7年3月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

日に日に寒さも和らぎ、昼間は暖かい日差しが差し込む日も増えてきました。明るい時間も少しずつ長くなり、春の訪れを感じています。

今年度も残すところ1か月となりました。寂しい思いもありますが、この1年で心も体も成長した子どもたちの姿に感動させられ、喜びを感じています。残りの日々を元気に過ごせるよう気を付け、楽しい思い出を作っていきます。



3月3日は耳の日です。耳のことについて考えてみましょう。

2歳未満の子どもは
中耳炎になりやすい。

...

子どもが中耳炎になりやすい1番の理由は、大人の耳管に比べて子どもの耳管は、太くて短いことです。風邪をひきやすい子どもにとって、その耳の形状は、細菌やウイルスが侵入しやすい状態になります。

～中耳炎の種類を、いくつか紹介します。～

急性中耳炎：痛い！中耳炎の代表

急性中耳炎は、風邪などをきっかけに鼓膜の奥に細菌が侵入し、炎症が起こるものです。耳の痛みや発熱、耳垂れ、耳が詰まったような不快感などの症状が出ます。

慢性中耳炎：鼓膜に穴があく

急性中耳炎の治療をしつかりしなかった場合や、再発を繰り返した場合、鼓膜に穴が残って慢性中耳炎の状態になります。耳が聞こえにくくなったり、耳垂れが出たりと言った症状がでます。痛みはほとんど感じなくなります。根本的な治療では手術が必要です。

滲出性中耳炎：耳の痛みがない

痛みや発熱がなく、耳の中で自分の声が響いて聞こえるのが特徴です。急性中耳炎からの移行や副鼻腔炎・アデノイド（鼻の奥の突き当たり、喉との間の部分）肥大などが原因で、耳管の動きが悪くなり、内耳腔に浸出液が溜まります。そのため、鼓膜がうまく振動できなくなり、聞こえが悪くなります。治療には、保存療法と手術などがあります。

真珠種性中耳炎：早めに手術

真珠の様な塊が鼓膜に出来る病気で、中耳炎の中でも深刻な病気の一つです。真珠種とは、もともと鼓膜から出る耳垢ですが、鼓膜の一部が陥没することで、耳垢がその陥没した部分に貯留し骨を破壊しながら増大します。初期には、耳が詰まった感じで聞こえにくさがあり、進行すると耳鳴りや酷い難聴、めまいなどが起きようになります。治療は、基本的には手術による摘出になります。

好酸球性中耳炎：アレルギーが原因

鼻ポリープを伴う副鼻腔炎や、気管支喘息などのアレルギー性の病気に合併しやすい中耳炎です。耳が詰まった感じや、難聴、耳鳴りなどが現れ、治りにくい病気です。治療の際は、アレルギーの治療も同時に行うことが大切です。



耳のはたらき

耳は音を聞く働きのほかにも、体のバランスをとる働きをしています。このような大切な働きをしている耳のしくみや働きについて、お子さんと一緒に考えてみませんか？

耳が2つあるのはどうして？

耳が左右についているのは、音がする方向を知るためです。左右で音の大きさが違って聞こえ、音がどちらの方向から来たか、確かめることができます。

音を聞く

音は空気の振動として耳に届きます。①**耳介**によって集められた音は、②**外耳道**を通り、③**鼓膜**を振動させます。鼓膜に届いた振動を、④**耳小骨**で大きくして、⑤**蝸牛**に伝えます。蝸牛では、振動を電気信号にかえて、⑥**脳**に伝えます。この信号を脳が音としてとらえているのです。



バランスをとる

耳の奥、**内耳**にある**三半規管**と**前庭**で体のバランスをとる役割をしています。バランスをとるには、耳以外に頭(小脳・脳幹)と目に関係しています。

守ってほしいこと！

大切な耳は、働きが悪くなったら大変です。自分やお友だちの耳が聞こえなくなったら困ります。「こまく」を傷つけないようにするために、次のことに気をつけましょう。

- ・みみそうじは、おとなのひとにしてもらいましょう。
- ・みみに、ものをいれてはいけません。
- ・みみのちかくで、おおきなこえをださないようにしましょう。
- ・みみをたたいてはいけません。
- ・こけたりしたときに、みみをぶつけないようにしましょう。

進級 就学に向けて



4月から、進級で1つ上のクラスのおにいさんやおねえさんになるお友だち。そして、小学校に入学するお友だち。4月からの生活がスムーズに始められるように、残りの1か月で生活を整えてみましょう。

1日のスタートは…

まずは、早起き

遅く寝ても決めた時間に起きられる習慣を付けましょう。



日光を浴びる

朝の光で生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。太陽の光を浴びてすがすがしい朝を迎えましょう。



トイレにすわりましょう

毎朝、家で排便の習慣がつくように、時間に余裕を作って、トイレに座りましょう。



朝食を摂る

脳のエネルギー源となるぶどう糖は、ごはんなどの穀物に含まれています。ぶどう糖を摂取すると、脳や体が覚醒します。朝食をしっかり摂ることで、元気に遊ぶことができます。寝起きすぐは、食欲がない人は、早起きをして、時間をおいてから朝食を摂ると良いでしょう。



1年間ありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願いします。