ほけんだより

3月号

令和8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

　厳しい寒さも終わりを告げ、暖かな春の陽気を感じるようになりました。まだまだ朝・夕は冷え込みますが、お昼はポカポカ陽気で子どもたちは元気に外で遊んでいます。春になるのが待ち遠しかったようですね。

　今年度も残りわずかとなりました。この　１　年を振り返り、一人一人自分のペースで大きく成長した姿に、うれしさを感じます。残りの日々を元気に過ごせるよう健康に気を付けていきましょう。

３月３日は耳の日。
耳はどんな働きをするのかな？

耳が2つあるのはどうして？

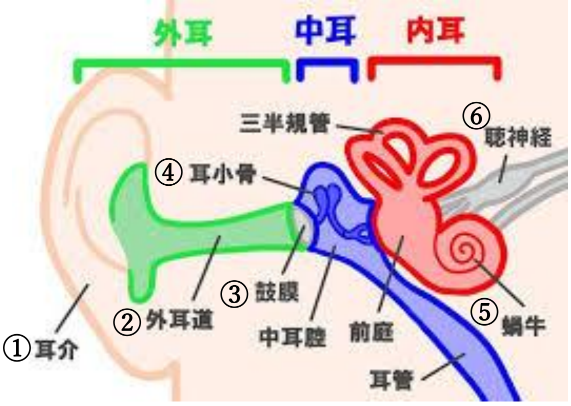
　耳が左右についているのは、音がする方向を知るためです。左右で音の大きさが違って聞こえ、音がどちらの方向から来たか、確かめることが出来ます。

音はどうやって聞こえてくるの？

　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。

耳は体のバランスを取るためにも重要なの？

　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）と目が関係しています。

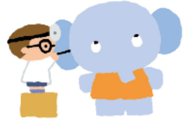


守ってほしいこと！（耳は音を聞くうえで大事な器官です）

　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。「耳の中」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。**

外耳炎、中耳炎、よく聞く病名だけど、どんな病気？



外耳炎とは、

耳の入り口や中に傷がついておこる病気です。耳が詰まった感じや、痒み、痛みなどがあります。

原因

耳かきや爪などで耳の入り口を傷つけてしまい、そこから炎症が広がったり、プールや海水浴などで汚れた水が耳に入り、細菌に感染したりすることが原因です。

治療するには

ばい菌を退治する薬や、炎症・痛みを抑える薬を使います。腫れて膿んでしまっている場合には、その部分を切って膿を出すこともあります。

中耳炎とは、

中耳に炎症がおこる病気です。鼓膜が赤く腫れたり、中耳に膿が溜まって鼓膜を圧迫することから、耳の激しい痛みや、耳が詰まった感じがあったり、音が聞こえにくくなることがあります。さらに熱が出る、頭が痛い、だるいなどの症状も見られます。

原因

鼻やのどから入った細菌やウイルスが耳管を通って中耳に入ることが原因です。

治療するには、

ばい菌を退治する薬や、炎症・痛みを抑える薬を使います。痛みがひどいときには、鼓膜を切って膿を出すこともあります。鼓膜は切っても数日でふさがる場合が多いので、心配はありません。

子どもが中耳炎になり易い 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。風邪をひき易い子どもにとって、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。

～進級・進学に向けて～

4月から、進級で1つ上のクラスのお友だちと、小学校に入学するお友だちへ。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

遅く寝ることがあっ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ブドウ糖は、ごはんなどの穀物に含まれています。ブドウ糖を摂取すると、脳や体が覚醒します。朝食をしっかり摂ることで、元気に遊ぶことが出来ます。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。