



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。子ども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるようにしていきたいと思います。年度初めは、緊張や不安から子ども達も疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できる様、ご配慮をお願い致します。



登園前の体調チェック!



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- ☐ 熱はありませんか?
- ☐ 顔色はよいですか?
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか?
- ☐ 湿疹・発疹はないですか?
- ☐ 食欲はありますか?
- ☐ うんちは出ましたか?
- ☐ 機嫌は良いですか?
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?



保育園でこんな時は お知らせします

- ☆ 37.5度以上の発熱があり、咳や鼻水などの症状があるとき
- ☆ 嘔吐や下痢を複数回しているとき
- ☆ 頭痛・腹痛を訴えているとき
- ☆ 怪我をしたとき
- ☆ 喘息の発作が出たとき
- ☆ 目の充血・目やにが酷いとき
- ☆ 体調や機嫌が悪く食事や睡眠がとれないとき
- ☆ いつもと様子がちがうとき
- ☆ 感染症が疑われるときなど

* 症状によっては、お迎えをお願いする場合がございます。



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。

うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



健康観察カード

お子さまの体調を把握するために保護者の皆様には、健康観察カードを記入していただいております。お子さまの体調と検温を記入し、毎日登園時に持たせてください。ご協力を宜しくお願いいたします。

年間保健行事予定

- <毎月> 身体測定
- <5月> 歯科検診・内科健診
- <11月> 歯科検診・内科健診

★都合により、変更する場合がございます。



5月のほけんだより



令和4年5月2日発行
滝尾保育園

新年度になって1か月が経ちました。体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



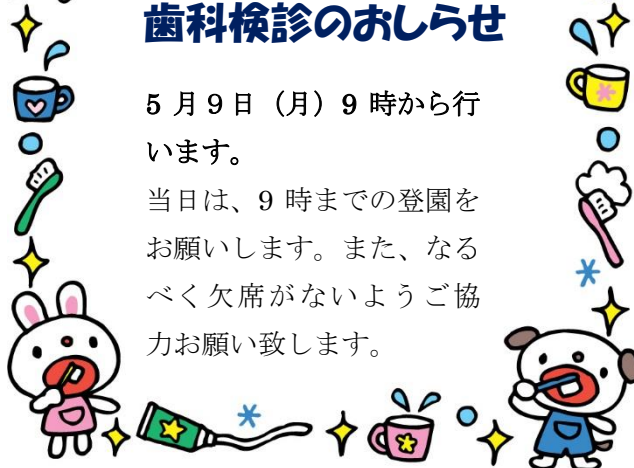
内科健診のお知らせ

5月16日(月)13時から行います。
当日、欠席の場合は、申し訳ありませんが、健診票を持って後日、金谷小児科に行ってくださいようお願いいたします。



歯科検診のお知らせ

5月9日(月)9時から行います。
当日は、9時までの登園をお願いします。また、なるべく欠席がないようご協力お願い致します。



プール遊びの大切な お知らせ(水イボにつ いて)

※必ず目を通してくだ
さい。

予定では6月にプール開きをして、プール遊びが始まります。これまで水イボができていた場合、肌が直接触れない様、服で覆うなどをしてプールに入っていましたが、子ども達に水イボが増えてきたこと、掻いてトビヒになったりと、問題も出てきました。
当園では、水イボがあった場合、みんなと一緒にプールに入って遊ぶことができません。
大変申し訳ありませんが、かかりつけの医師、もしくは皮膚科の医師と相談して、みんなと一緒にプール遊びが出来るよう対処をお願い致します。



知っておこう食中毒

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便から感染します。集団感染も多いので、保育園で使う水筒など、毎日、洗って清潔にしましょう。

毎日のお手入れ方法

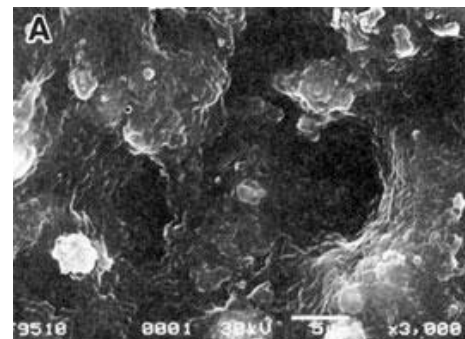
毎日のお手入れに必要なもの3つ

- ① 食器用洗剤
- ② 柄付きスポンジ
- ③ 食器用スポンジ

水筒の洗い方(基本)

- ① 水筒を蓋(パッキンも)と本体にわけける。 ストローマグは、ストローも外す。
- ② 水洗いをする
- ③ 食器用洗剤で洗う。筒は柄付きのスポンジを使って底の部分まできれいに洗う。蓋やパッキンなどは、食器用スポンジで洗う。
ストローは中まで洗える細いブラシや綿棒を使って洗う。
- ④ 洗ったものをきれいにすすいで、水気を取り、完全に乾かす。

水筒のお手入れを怠ると・・・



水筒の中に、菌の集合体であるヌメリができます。
←菌の集合体、ヌメリの顕微鏡写真です

また、カビも発生します。これから気温も高くなりますので、毎日、水筒をきれいに洗いましょう。



6月のほけんだより

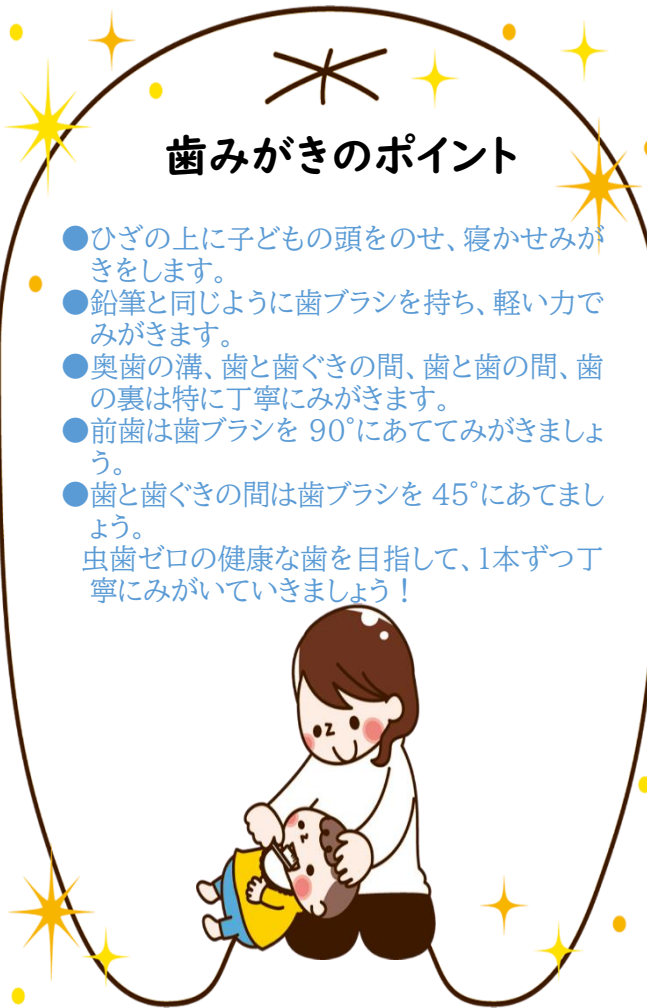
令和4年6月1日発行
滝尾保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。また、雨で滑りやすく怪我也増える時期でもあります。過ごしやすい環境作りをして、毎日のお子さまの様子に気を配っていきましょう。

6/4 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭をのせ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

水遊び前チェック！

- ・ 爪は伸びていませんか？
- ・ 皮膚に異常はありませんか？
- ・ 熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- ・ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ・ 目やにや充血はありませんか？



★お知らせ★

5月16日(月)に予定していました内科健診が、欠席者が多かったため6月6日(月)に変更になりました。お手数をお掛け致しますが、よろしくお願い致します。なお、気になることがある場合は事前に担任か看護師までお知らせ下さい。





7月のほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。水分補給や体調管理に気を付けながら、外遊びをして暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。また、水遊びが本格的に始まります。水遊びが行えるかどうか事前の体調確認をしっかり行っていきましょう。

水筒の中身は、お茶か水でお願い致します。また、冷たすぎる飲み物は水分の吸収が悪くなったり、胃に負担をかけ腹痛や食欲不振、夏バテの原因になったりします。氷を入れすぎて冷やしすぎないよう、ご留意下さい。

夏に多い感染症

★ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病



手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えていきます。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが、また、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたことが原因で起こります。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、また、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。





8月のほけんだより

令和4年8月1日発行
滝尾保育園

真夏の日差しが園庭を照り付け、しばらくの間は暑い日が続きます。暑さのため、体力が落ちて食欲がわかないことや、つい冷たい食べ物を食べ過ぎてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりのためにも、モリモリご飯を食べてしっかり睡眠をとりましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもよいでしょう。



～子どものマスク着用について～

以下、厚生労働省からのお知らせです。

保育園では熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、マスクを外すことを推奨します。また、2歳未満のマスクの着用は推奨しておりません。2歳以上の就学前の子どもであっても、他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めています。

滝尾保育園では、戸外遊びの際はマスクを外すよう呼びかけ、室内でマスクを着用する場合は、子どもの体調に十分注意しています。

軽いすり傷・きり傷の手当



- ① 傷口を流水できれいに洗う
- ② 出血している場合は清潔なガーゼで傷口を覆い止血する

現在は消毒をせず、本来持っている自分の力で治す治療法が主になっています。

（消毒はばい菌をやっつける反面、治そうとする良い菌までやっつけてしまうため）※消毒が必要な場合もあります。浸出液（傷口から出る透明な液）は、傷口をなおすために自ら出している液なので、止血後は拭き取らずキズパワーパッドなどをはり傷を潤す（湿潤療法）

滝尾保育園でも、この方法を取り入れています。ほとんどの傷は①②で済みますが、こどもがカットバンをはる事で安心する場合は、使用する事もあります。

※虫刺され、かゆみに当園では「ムヒS」を使用しています。

かぶれる、など、使用しない方がよい場合は、担任に伝えてください。よろしくお願い致します。

9月のほけんだより

令和4年9月1日発行
滝尾保育園

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。規則正しい生活とバランスのとれた食事で健康で元気で秋を楽しみたいですね。

防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

＋ 子どもの事故やケガを防ぐために ＋

服：フードのついたもの、紐のついたものは、遊具などに引っ掛かりやすく危険なのでフードや紐のない服を選びましょう。

靴：小さい子どもは自分で「きつい」「大きい」と言えない場合があります。3～4ヵ月を目安にサイズを測りなおしましょう。

爪：自分やお友だちを引っ掻いてしまわないように、短く角を丸く切るようにしましょう。



～保護者の皆様へお願い～

まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。このような状況を踏まえて、保育園では、37.5度以上の発熱に加え、鼻水や咳などの風邪症状があるとき、食欲不振や下痢、機嫌が悪い、午睡がとれないなどいつもと違った様子があれば、総合的に判断し、お迎えをお願いする場合がございます。ご理解とご協力よろしくお願い致します。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳やバナナでも。





10月のほけんだより

令和4年9月30日発行
滝尾保育園

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝・夕冷え込む日も増えてきました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがいをきちんと行い、気をつけていきましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

見る力を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



～歯科検診・内科健診のお知らせ～

歯科検診

11/11(金) 9:00～

*当日は、9時までの登園をよろしくお願い致します。

内科健診

11/14(月) 13:00～

*欠席の場合は、後日健診票をご持参の上、金谷小児科に受診をよろしくお願い致します。

季節の変わり目ということもあり、発熱・下痢・咳・鼻水などの症状がある子が増えてきています。ひどくなる前に、早めに病院受診をよろしくお願い致します。また、体調がすぐれない時は、お家でゆっくり休息しましょう。

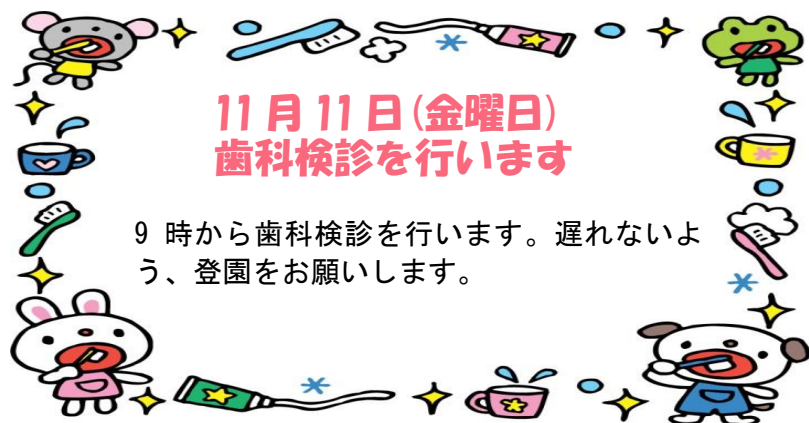
秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねる(半そでの上に着脱しやすい上着)などして、上手な体温調節を行いましょう。





11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付きはじめました。落ち葉を拾う子ども達も秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調を整えましょう。



11月11日(金曜日) 歯科検診を行います

9時から歯科検診を行います。遅れないよう、登園をお願いします。

11月14日(月曜日) 内科健診を行います

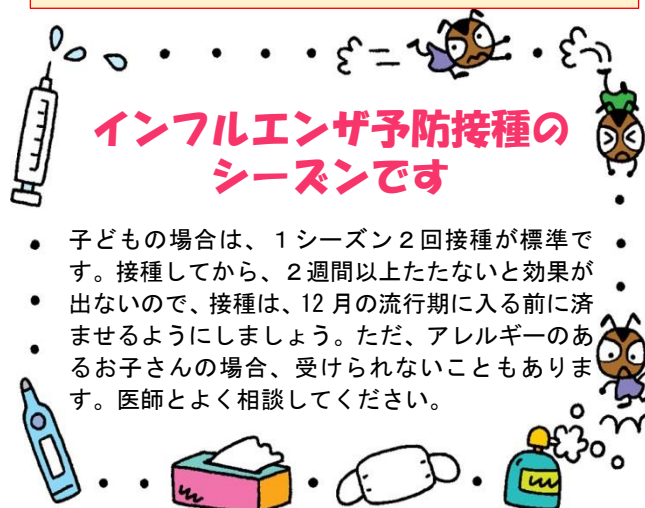
13時から内科健診を行います。当日は、着脱のしやすい服装をお願いします。

なお、歯科検診・内科健診について、気になることがあれば、事前に担任までお知らせください。



先月は、RSウイルス感染症や気管支炎、手足口病などの感染症が、保育園で流行しました。急に肌寒くなってきたこともあり、鼻水や咳の症状がある子が多いです。湿疹に関しては、感染症の疑いがあるため病院受診をお願いする場合があります。ご理解とご協力よろしくお願い致します。

***RSウイルス感染症、手足口病に関しては、登園を再開する際は、「登園届」の提出をお願い致します。**



インフルエンザ予防接種の シーズンです

- 子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が出ないので、接種は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

感染症に関する 保護者チェックシート

◆保護者の皆様へ

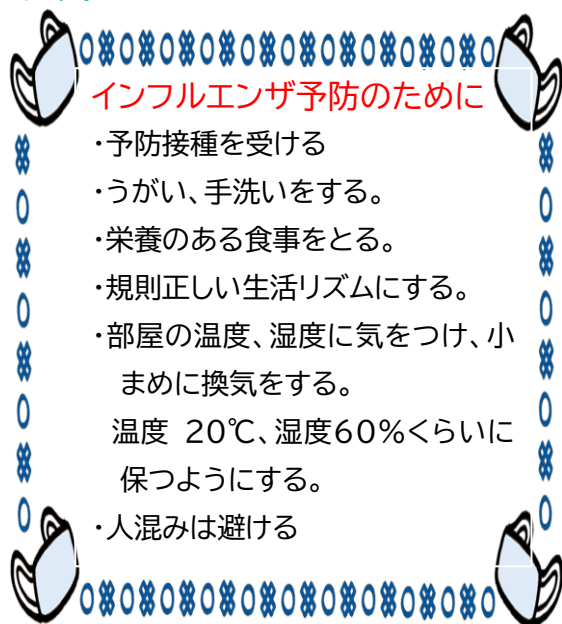
病気から回復してすぐの子どもにとって、保育園での一日の活動は、心身に大きな負担となります。登園を再開するときは、下のチェック項目を参考として、子どもの体調等を十分観察し、集団生活が可能かどうか「子どもの立場から」判断していただきますようお願い致します。

◆子どもの状況に関する以下の点について確認してください。

- 出席停止期間を経過した、または、服薬などの必要な治療が終了した。
- 熱が下がり、機嫌が良く、普段通りの食事と生活ができる。
- 水疱が出る感染症の場合は、口腔内の水疱・潰瘍も生活に影響なく、普段の食事をとることができる。
- 嘔吐・下痢を伴う感染症の場合、症状が改善し、普段の食事がとれる。下痢は水・下痢ではない。
- 登園にあたり、医師の診断が必要な感染症の場合、医師の診断を受けた。

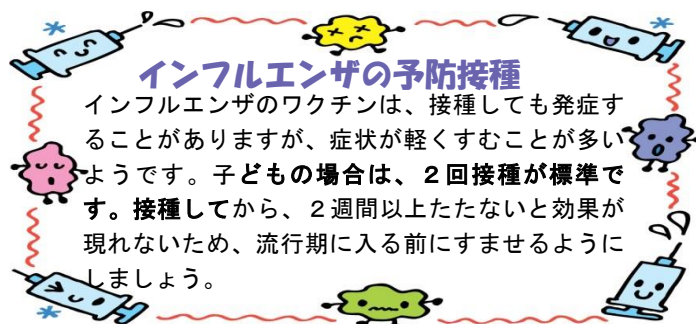


年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。子ども達にとっては、クリスマス、もうすぐお正月と、お楽しみがいっぱいの月です。生活リズムを整え、体調管理に十分気を配っていきましょう。



インフルエンザ予防のために

- ・予防接種を受ける
- ・うがい、手洗いをする。
- ・栄養のある食事をとる。
- ・規則正しい生活リズムにする。
- ・部屋の温度、湿度に気をつけ、小まめに換気をする。
温度 20℃、湿度60%くらいに保つようにする。
- ・人混みは避ける



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため、流行期に入る前にすませるようにしましょう。

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水症状にならないように、水分補給が大切です。また、胃腸に負担の少ない食事をとみましょう。

○ オススメ ○

・りんごのすりおろし

→整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁をとみましょう。

・おかゆ

→整腸作用があるので症状が落ち着くまでは続けましょう。

・柔らかく煮た野菜スープ

→消化がよくなり、水分補給にもなります。

△ 避けたいもの △

・柑橘類

→腸を刺激して下痢を悪化させる心配があります。

・パン、バター、チーズなど

→脂肪を多く含み、腸に負担をかけることになります。

・生野菜、繊維の多い野菜

→消化に良くなく、下痢を悪化させる心配があります。

ノロウイルスに要注意

冬場が増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。嘔吐が数回あった場合は、口からの考えられる水分補給ができなくなることがありますので、受診をおすすめします。

予防としては、食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れることが場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

この度、赤ちゃんを授かり11月25日から産休に入りました。産休が明けて、またお会いできるのを楽しみにしています。これまで、ご理解ご協力ありがとうございました。

槻 香里



2月のほけんだより

滝尾保育園 令和5年 2月1日 発行

早いもので、今年度も残り2か月となりました。

寒暖差が激しく、体調管理が難しいと思います。2月3日は節分の日、「鬼は外！福は内！」と豆まきをして、子ども達の中にいる悪さをするウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように、そして成長とともに子ども達が丈夫で健康な体になるように祈っています。



花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。
「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか？
下の表でチェックしてみてください。



- ☐ かぜのような症状が長引いている
- ☐ さらさらした鼻水が出る
- ☐ ひどい鼻詰まり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けて出る
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早め眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。

※毎日の食生活で、「腸内フローラ」を整えて免疫力を高めましょう。

腸内フローラとは？

小腸から大腸にかけて、なんと 1000 種 1000 兆個以上の多種多様な細菌が生息しており、これらの様々な細菌がバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしています。顕微鏡で腸の中を覗くと、まるで植物が群生している「お花畑」のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

「腸内フローラ」の3つの役割

- 1)消化できない食べ物を身体に良い栄養物質へ作り変える
- 2)腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る
- 3)「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する



腸内フローラを整えるには？

肉類や魚介類、卵、乳製品などに含まれている動物性タンパク質や脂質に多い食事に偏ってしまうと、悪玉菌が増える原因となります。**善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるもの**をセットで摂ることで、より効果的に腸内フローラを整え、健康を促進すると言われています。

善玉菌を含むもの (発酵食品)

ヨーグルト・納豆
めか漬け・キムチ
味噌・チーズなど

善玉菌のエサとなるもの

★オリゴ糖を多く含む食品

ヤーコン、玉ねぎ、ごぼう、にんにく、ねぎ、アスパラガス、大豆、バナナなど

★水溶性食物繊維を多く含む食品

ごぼう、にんじん、おくら、フロコリー、ほうれんそう、豆類、いも類、海藻、きのこ類、果物

※善玉菌の増殖に特に効果的なのは、「水溶性」の食物繊維です。



3月のほけんだより

令和5年3月1日発行 滝尾保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子ども達一人一人の表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。友達と過ごして楽しかった1年間、進級するわくわくした気持ち、たくさん思いがあると思います、残りの1か月、元気いっぱい過ごしましょう。

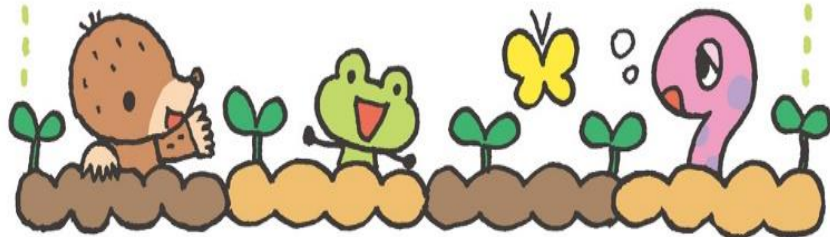


1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら手洗いうがいをした
- ☐ 友達と仲よく遊ぶことができた

※チェックのできなかった項目は4月からの目標にしませんか？



3月3日
耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。たまりすぎていけると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



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。

高熱

激しい耳の痛み

症状

一時的な難聴・閉塞感

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

繰り返しやすく、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



進級・就学を控えて

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



どもり



チック



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす
- ……など

気になる事がありましたら、お気軽に担任にご相談ください