

たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。

昨年の4月は身体測定や健康診断の時に大泣きしていたお子さんも、今では上手にお口を「あ〜ん」することができて、お片付けを手伝ってくれるほどの成長ぶりです。

4月から新たな気持ちでスタートを切れるように心身共に整えていけるとよいですね。

耳の日

3月3日は耳の日です。
耳の役割について考えてみましょう。

耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。



耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

風邪からくる

急性中耳炎に注意しましょう

風邪をひいた後、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、耳管が太く、短く、水平に近いため、鼻の中の細菌が中耳に移行しやすく急性中耳炎になりやすいのです。

急性中耳炎の症状

発熱・耳の痛み・耳だれ・耳をよく触る・耳を触ると痛がる
機嫌が悪い。

急性中耳炎になってしまったら・・・

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。

繰り返しやすい、^{しんしゅつせい}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です。

予防

- ・鼻水はすすらないようにします
- ・鼻水はこまめにとる
- ・鼻をかむ時は片方ずつやさしくかむ



<2月の感染症>

全体的に感染症の蔓延がなく過ごせました。
2/28 現在：インフルエンザB型-2名

<3月の保健行事>

身体測定：3/1（木）
健康診断（ももの木のおうち）：3/22（木）

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に憂うつになったりイライラしたりします。お外から室内に入る際には花粉を払い落とすなどの工夫をしましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱があり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳がでることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



家に帰ってきてからするこ



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

花粉症チェック



- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした透明な鼻水が出る
- ひどい鼻づまり
- 目や鼻がかゆい
- 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

点眼薬を処方された場合
登園前のご自宅での点眼の
ご協力をお願いします

2つ以上チェックが入った場合は、早めに眼科や耳鼻科の受診を
おすすめします。



保護者の皆様♥一年間、大変お疲れ様でした。育児や家事・お仕事との両立は心身ともに力を使います。自分なりのリラックス方法を見つけることも大切ですね♥

来年度も、可愛い子どもたちから元気もらい、限られた時間ではありますが、保護者の皆様とお話できる日々を楽しみにしています(^▽^)どうぞよろしくお願い致します。