



ほけんだより 3月号



令和7年3月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

寒さが徐々にやわらぎ、春の気配を感じられる時期が近づいてきました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3（み）3（み）にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起きます。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

滲出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）がたまりやすくなります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。

チェックポイント

テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。



●MR（麻しん風しん混合ワクチン）の予約が取りにくい状況です。

※1月号でもお知らせしましたが、来年度も予約が取りにくい状況が続くそうです。うさぎ組のお子さんは3月中旬にMR2期追加接種の案内が市から届く予定ですので、早めの予約をお勧めします。また、1歳になったお子さん（MR1期）も案内が届きましたら、早めの予約をお勧めします。

●予防接種、受け忘れはありませんか？

予防接種の間隔が空いてくると、追加接種などを忘れてしまうことも。免疫が十分につきませんので、受けそびれに注意しましょう。新年度に向けて、母子健康手帳の確認をお願いします。

今年度最後の月となりました。保護者の皆様には、感染症予防等へのご理解とご協力を頂きありがとうございました。残り1か月、また新年度もお子さん達が元気に過ごせるよう努めたいと思います。引き続きご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

