



社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

「耳の日」

3月3日は耳の日です。子どもならではの特徴を知って、耳を守りましょう！

【耳掃除が大変】

子どもの耳は穴が小さくて中が見ずらいので、耳掃除が難しいです。また、子どもが嫌がって動いて耳の穴を傷つけることもあります。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになるので、普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけで大丈夫です。耳掃除が難しいときは、耳鼻科受診をしましょう。

【中耳炎になりやすい】

子どもは大人に比べ「耳管」が短く傾きがなだらかです。鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入り中耳炎を起こしやすいです。鼻水を放っておくと、鼻水の中のウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因になります。鼻水が多いときや何日も続く時は、早めに耳鼻科を受診をしたり鼻吸い器などで吸ってあげましょう。



2日（月）身体測定

4日（水）乳児検診



5歳児のおうちの方へ★予防接種はお済ですか？

小学校入学前までに受けましょう！

MR（麻疹・風疹）2回目（定期） おたふくかぜ 2回目（任意）

また接種していない予防接種がある場合は接種期間を確認し接種しましょう。

早寝・早起き

早寝早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣づけることが大切です。子供が寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。テレビやゲームなどの光は脳を興奮させて睡眠を妨げます。また、寝る直前の入浴は体温が上がって寝つきが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。朝はカーテンや窓を開けて日光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。新年度を、迎えるにあたり、健康な体づくりを睡眠から見直してみましょう。

2月の感染症の報告は、インフルエンザB型が6名、感染性胃腸炎が1名でした。

新年度を控え、多くの子どもたちが「一つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。その中には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指しゃぶりや爪噛み、どもり、目をパチパチさせる、咳払い、肩をぴくっと動かすなど子どもが不安定になっている様子が見られた時は、声を掛け寄り添ってあげてください。また担任にも相談してください。

