



# ほけんだより 3月号

令和6年3月1日  
南水元いろは保育園  
看護師 丹羽

今年は開花宣言も早く寒桜は咲き始め、春がそこまできていますね。この一年で大きく成長した子どもの姿はうれしく、頼もしく感じているこの頃です。そして、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきたいと思います。

## 耳の日

### 【3月3日】耳の日



私たちがふだん「耳」と呼んでいる部分は、正しくは「耳介」といいます。

耳の穴の置くには「鼓膜」「外耳道」など様々な器官も含まれます。目にはみえない部分ですが、重要な働きをしており、病気が起こると痛みがでるだけでなく、音が聞こえにくくなってしまうこともあります。耳の穴の奥で起こる病気やそのサインを知っておき、何か異変を感じたら病院でみてもらうようにしましょう。

《外耳炎》 指の爪や耳かきなどで外耳道（耳の穴の奥）の皮膚が傷ついて、そこから細菌が入り、外耳が腫れ、かゆみや痛みがでる。

《急性中耳炎》 鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分が細菌に感染して膿がたまり、耳の痛みや発熱がおこる。かぜをひいた時などに鼻やのどで増えた細菌が中耳に入ることが原因。

《滲出性中耳炎》 鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分に「浸出液」という液体がたまる病気。痛みは感じないが耳がつまった感じになり、音が聞こえにくくなる。

《耳垢栓塞》 耳の穴の中が「耳あか（耳こう）」でつまっている状態のこと。無理にとろうとせず病院で診てもらいましょう



## 『生活リズムを見直そう』



元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大事です。理想は7時前起床 21時前に就寝です。わかってはいるけど早く寝てくれないという家庭は多いと思います。リズムができていないと寝るのを待っていても子どもは寝てくれません。そこで、試してほしい事として・・・

- ①食事の時間は同じ時間（これが一番大事）
- ②お風呂はぬるめに、就寝1時間以上前に入る（寝るためには深部体温が下がらないと眠くならない。）
- ③テレビやDVD、ゲームなどは時間を短く、就寝2時間前までに（画面の青いライトは覚醒を促す）NO テレビ NO ゲームの日を作るのも良いですね！
- ④絵本を1冊読んだら電気を消すなど流れを作る。
- ⑤寝る時は目に入る灯り（電気）は消す。
- ⑥朝起きたら日の光を浴びる。
- ⑦休日も夕食、就寝・起床時間は変更しない。

※兄弟がいて、上の子の寝るのが遅くなってくると下の子も遅くなりがちですが、保育園のうちに21時就寝で頑張りましょう。すぐには身につかないかもしれませんが、一生懸命になり過ぎず、気持ちのゆとりをもって続けられていけるといいですな。