



# 3月のほけんだより

令和3年3月1日発行  
かわぐち社の保育園  
看護師:田口 睦

たくさんの思い出でができた1年も、締めくくりの時期ですね。  
入園当初と比べ、心も体も大きく成長しました。4月からまた、新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



## 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るのです。

### 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。耳掃除のし過ぎは厳禁です！耳掃除の頻度は月に1回程度で十分と言われています。

## 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がぐじゅぐじゅしている

### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## ◆子どものストレスと症状と対処法◆

年度末と新生活の準備が始まる時期ですので、子どもは生活の中で不安や悩みを抱える場合が多いと思います。

### 症状

- 顔に現れる
- 気分や感情に現れる
- 身体に現れる
- 行動に現れる  
(物にあたる、兄弟やお友達に手を出す指しゃぶり、甘え行動、怒る)

### 対処法

- 痛みがある時は小児科を受診して、病気なのか判断する
- 子どもの話をじっくり聞いてみる
- 保護者が決めるのではなく、子どもと一緒に解決策を見つけてみましょう。

大人が笑顔でいることが、子どもを安心させ、やりとりの力を高めます！！



## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかとわれがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。