

ほけんだより

法光院こども園 令和5年度 3月15日 発行 No.5

今年度も残すところあと1ヶ月を切りました。子ども達は4月からの進級・入学を前にワクワクしている様子が見られます。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣を見直し、怪我や病気に気を付けて残りの日々も楽しく過ごしていきましょう。今年度もご協力ありがとうございました。

「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、鼓膜が敗れてうみが出ることも。

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
- ・耳を触られると嫌がる

痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



<聞こえの異常>

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。しんしゅつせい

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がたまりま。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。

あたるくかせ (流行性耳下腺炎)

原因となるウイルスが内耳に感染して、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」ことに気付きにくく、正確には言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大切です

チェック!

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。



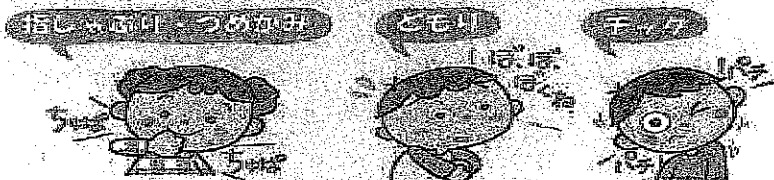
進級・進学を控えて

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、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、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

- ◎目をパチパチさせる
- ◎せきばらいたする
- ◎目をびくっと動かす

気になる事がありましたら、お気楽にご相談ください

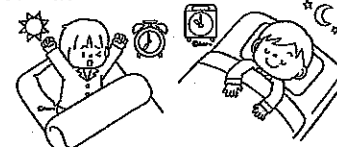


<知っておこう!子どもの睡眠>

★★★夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足は補えません。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びること



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にもの食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



2 生活リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

5 メラニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン、眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るいところにいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくくなるという悪循環に陥ります。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニンの分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



<1年の成長を確かめてみましょう>

1年前と現在の生活を照らし合わせながら、振り返ってみましょう

<p>早寝・早起きをしていますか?</p>	<p>朝食は毎日食べていますか?</p>	<p>元気にあいさつをしていますか?</p>
<p>規則的な排便がありますか?</p>	<p>食事やおやつの前・トイレの後・帰宅後、手洗いをしていますか?</p>	<p>好き嫌いをなく、バランスよく食べていますか?</p>
<p>食事の後や寝る前に歯磨きをしていますか?</p>	<p>爪が伸びたら、切っていますか?</p>	<p>外で元気に遊んでいますか?</p>