



# 保健便り 3月



令和7年3月  
スマイキッズドレミファ保育園  
病児・病後保育室 下北沢ひよこ園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな日差しを感じるようになりました。お子さまも大きく成長し、4月からの進級や進学に向け、期待に胸を膨らます様子が見られます。

今年度も残りわずかとなりました。保護者様には、お子さまの健康・体調の管理におきまして、たくさんのご協力を賜り心より感謝申し上げます。引き続き、お子さまが健康で元気に過ごせますよう、取り組んでまいります。一年間 ありがとうございます。

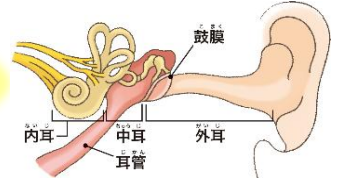


## 耳の健康を守りましょう

3月3日は  
耳の日です

### 気を付けたいポイント

- 耳をよく触る、頭を振る
  - 機嫌が悪い
  - 声大きい
  - 声をかけても気づかない
  - 耳がにおう、耳だれがある
- などの症状がみられたら耳鼻科を受診しましょう。



### 外耳道炎

耳の入り口から鼓膜までの外耳道に、炎症や湿疹ができた状態。耳垢が原因になることもあります。

**症状:** 耳の痛みや痒み、耳だれ、聞こえにくくなる、耳が詰まった感じがするなどの不快感がある

### 急性中耳炎

中耳に細菌やウイルスが入り、炎症が起きた状態。風邪をひいた後にのどや鼻の細菌が耳管を通過して中耳に炎症を起こすため、風邪のあとの発症が多い病気です。

お子さまの耳管は大人に比べ、太くて短いため細菌やウイルスが侵入しやすいです。

**症状:** 激しい耳の痛みと発熱、耳だれ、一時的な難聴・閉塞感



### 滲出性中耳炎

中耳内に分泌物がたまった状態。風邪や、急性中耳炎の繰り返しが原因で起こる。

**症状:** 痛みや熱はないが、耳が聞こえにくくなったり、閉塞感・耳鳴りがある

★痛みや発熱などの症状がないため、気づきにくく発見が遅れると治りにくくなります。

## ～お耳のケアについて～



あかは無理にとらなくても自然に外に出てくると言われています。

あかを取ろうとして耳の皮膚を傷つけてしまうこともあるため、普段の耳のケアはお風呂がりに耳の後ろや、耳の入り口をきれいに拭くようにしましょう。

あかが気になる際は、無理をせず耳鼻科の受診をしましょう。

## 花粉症シーズンがやってきました！

今年は例年よりもスギ・ヒノキの花粉総飛散量が**増加**するといわれており、2月中旬から花粉の飛散が始まっています。お子さまの花粉症も年々増えてきており、0歳のお子さまでも花粉症を発症する可能性があると言われてしています。花粉症とはアレルギー疾患のひとつです。侵入してきた花粉を身体が異物と判断し、追い出そうとして**免疫機能が過剰に反応**した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。花粉症が疑われる症状がございましたら、早めの対応を行いましょう。

### 症状

- ・水っぽい鼻水、鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・目のかゆみ
- ・肌荒れ
- ・咳

### こんな日は要注意

- ・晴れた日
- ・乾燥している日
- ・気温が高い日
- ・雨が降った次の日
- ・風が強い日

### 対策

- ・花粉が多い日はなるべく外出を避ける
- ・家に入る前に花粉をよくはらう
- ・家に帰ったら手洗い・うがい、顔をあらう
- ・ツルツルした上着を着る
- ・空気清浄器や加湿器を使用する