

# 3月 ほけんだより

令和8年3月1日

両国・なかよし保育園

看護師

今年度も、残すところ1ヵ月となりました。子どもたちなりに、4月からの生活に希望と不安と様々な感情が流れていると思います。いまからゆっくり準備をし、万全の体調で4月が迎えられるようにしましょう。

## 3月の保健行事

0歳児健診

3月26日(木) 10時～

もも組さんは登園のご協力よろしくお願いします。

## 2月の感染症

・インフルエンザB

気をつけよう！ 耳の病気

3月3日は耳の日だよ

### 外耳炎

#### 原因

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る。

#### 症状

湿疹ができるとかゆい、耳に触ると痛い、発熱や膿が出ることもある

#### 治療

抗生物質の点耳薬や内服薬を使うと1週間程度で治まる。

### 急性中耳炎

#### 原因

かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。

#### 症状

激しい痛みと高熱。一時的な難聴・閉塞感がある。耳垂れがでたり、乳児の場合は、嘔吐や下痢がみられることも。

#### 治療

化膿していなければ、抗生物質の服用でほぼ治まる。

### 浸出性中耳炎

#### 原因

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おこる。

#### 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。

#### 治療

必要に応じて鼓膜を切開し、たまった分泌物を抜いて様子を見る。分泌物が吸収されて自然に治まることも多い。

## 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供もいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かのストレスを感じていないかどうか、注意してみてください。



指しゃぶり

どもり



チック



## 子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、①口を開けていることにより、風邪などをひきやすくなる。②鼻づまりから息苦しさが出るため、良く眠れなくなり、機嫌が悪いや遊びに集中できなくなったりします。症状がひどいようなら医療機関を受診し適切な処置を行いましょう!!



