

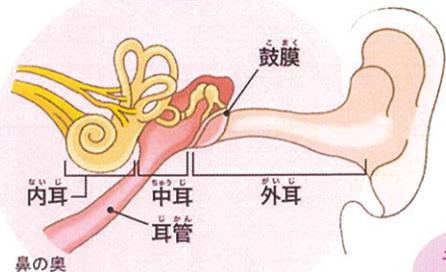


寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

### 「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は「みみの日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

#### 耳の構造



#### 耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

#### 子どもの耳は……

#### 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

#### だから…

#### 困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



#### 子どもの耳は……

#### 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起しやすいのです。

#### だから…

#### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



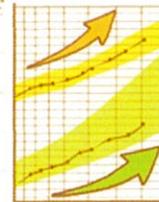
## お子さんの成長、「見える化」しましょう

園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。ぜひ、母子健康手帳などの身体発達曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」しましょう。



### グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているか見えてきます。少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



### 点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれています。これは身長を立てて測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことで影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

## 病児保育室情報

2月18日(水)

巡回指導で文間保育園の4歳児クラスの皆さんと、インフルエンザ等の感染予防について一緒にお勉強させて頂きました。手洗い方がいいはもちろん、しっかり食べて、しっかり寝ることなど園児の皆さんと楽しく学ぶことができました！手洗い指導ではボディペイント用の絵の具で手に汚れが残しやすい部分に色をつけ、実際に手洗いを体験。皆さんとても上手に手を洗えました。

文間保育園の皆さん、ありがとうございました！



社会福祉法人 河内厚生会  
もえぎ野わかば保育園 病児保育室  
☎090-1664-6779(受付8時~17時)

\*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

もえぎ野わかば保育園  
病児保育室 HP

