



# ほけんだより

## 3月号

2024年3月1日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ペアーズⅡ  
看護師

3月になり、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように今から生活習慣を見直しましょう。

### 《 2月の感染症情報 》

溶連菌感染症	…	1名
インフルエンザ	…	4名
咽頭結膜熱（プール熱）	…	2名

### 進級・進学に向けて

予防接種の確認をお願いします。

3月1日（金）～3月7日（木）は「子ども予防接種週間」です。

- ・子ども自身がかからない
- ・かかっても軽症ですむように
- ・他の人にうつさない

ための予防接種です。

3月は進級・入学を控えた時期でもありますので、予防接種の未接種がないか確認してみましょう。特に、小学校前のお子さんはMR（麻しん・風しん混合）ワクチン2期は期限があります。期限内は無料で接種できますが、過ぎてしまうと自己負担になってしまうので確認しましょう。

### 頑張ったお子さんにハグを！

一年間頑張った子どもたち。ぜひ、おすすめしたいスキンシップが「ハグ」です！

#### ハグでこんないいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感アップ



#### なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンをはじめ、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体もほぐれてリラックスできるのです。ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらにハグした人への愛情も深まるそうですよ。

3月3日は「耳の日」です。「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、制定されました。

小さい子どもの場合、両耳の難聴が長引くと、言葉の発達に影響がでることがあります。大人が話す言葉を聞いて、まねして覚えていくためです。まだ言葉が話せないうちでも、赤ちゃん言葉ではなくきれいな言葉づかいで話しかけたほうが良いですね。



#### 滲出性中耳炎

鼓膜の奥の、中耳腔というところに液体が貯まる中耳炎です。通常、中耳炎は激しい痛みを伴うのですが、滲出性中耳炎では熱や痛みがないことが多いです。耳が詰まったように聞こえにくくなります。

#### 耳垢栓塞

耳垢が詰まってしまっている状態。以外にも、耳掃除を頻繁にする子ほどなりやすいです。耳の穴が狭いうちは耳掃除が難しく、子ども用の綿棒を使っても耳垢を逆に奥へ押し込んで固めてしまうことがあります。

#### 外耳道異物

子どもはおもちゃの小さなパーツや、豆、小石などを耳に入れてしまうことがあります。このような異物で聞こえにくくなることも。耳の中を傷つける恐れがあるので、無理に取ろうとせず、耳鼻科で取り除いてもらいましょう。

#### 難聴

難聴については新生児スクリーニングもすすめられていますが、進行性の病気がある場合など、後から難聴が見つかることも。子どもの聴力を守るには早期発見・早期治療が大切です。ご家庭でも気になる場所があれば受診をお願いします。

#### 耳掃除について

「人には耳垢を自然に排泄する機能（自浄作用）がそなわっています。また耳垢には細菌やカビが外耳道に繁殖するのを防ぎ、外耳道皮膚を保護する役割があり、虫などの侵入も防ぎます。耳垢が私たちの耳を保護してくれています。強く拭いたりすると外耳道を傷つけ「外耳炎」を起こすことがあり、また耳掃除をしている時に他人と接触したりなど鼓膜を破ってしまうこともあります。子どもは想定外の動きをするためにトラブルが起こりやすく、注意が必要です。入浴後に軽く拭う程度が無難です」

「日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」参照