



# ほけんだより



社会福祉法人 作陽保育園  
令和6年2月 22日発行

2月に保育園で発症した感染症  
インフルエンザ・プール熱・溶連菌感染症  
新型コロナウイルス感染症

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崩しがちです。食事、運動、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 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、耳を守りましょう。

### 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こります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

### 発熱など、風邪の症状に加えて……

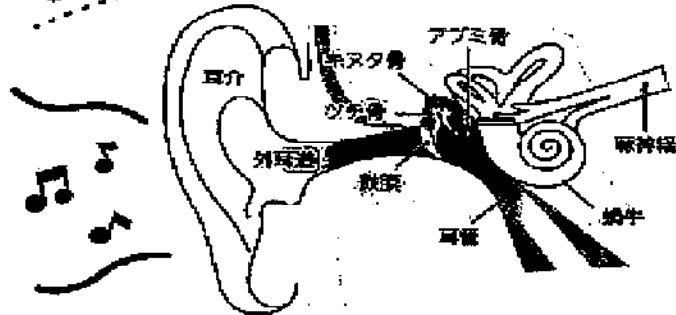
- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



### 耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介に集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。(キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨)で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、音として認識する。

## 花粉がづらい季節になってきました……

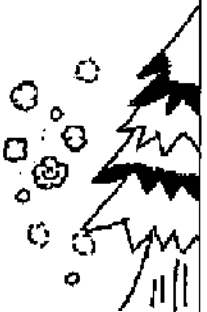
目がかゆい、のどがイガイガする…。花粉がよく飛ぶ季節がやってきましたね。この時期は目やのどに負担がかかっていることがあるため、いやしてあげることが必要です。

- きちんとすいみんをとる。
- バランスのよい食事をとる。
- 目を休ませる時間をつくる。



### <目がかゆくてがまんできないときは…>

冷たいタオルでかゆみをおさえましょう。  
手で目をかいてしまうと、目に傷ができてしまうことがあります。  
冷たい水でしぼったタオルをそっと目にのせて冷やしましょう。



### <花粉症を家に持ち込まないために>

#### 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

#### 玄関で脱ぐ

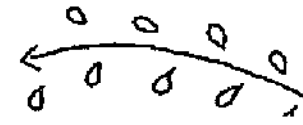
外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

#### 服からも取り除く

衣類はたたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

### くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



2メートル  
=約5歩分

口元を  
ティッシュや  
腕などで覆う

マスクを  
つける

