

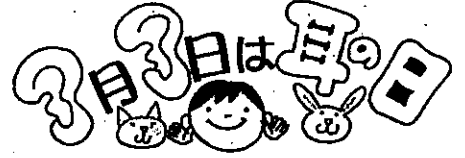
ほけんだより 3月号

令和6年3月1日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

今年度も残りわずかとなりました。この冬はインフルエンザが猛威をふるい、学校園でも学年・学級閉鎖が多くみられました。これから暖かい日差しの日や、冷たい風の吹く日もあり、寒暖差が大きくまだまだ体調を崩しやすい時期です。引き続き体調管理に気をつけ、元気に新年度が迎えられるようにしましょう。

耳の健康を守るために

日常生活のちょっとした心がけで、耳の健康は維持することができます。日頃から耳を大切にすることを身につけていきましょう。



- ① 耳を爪で引っかいたり強く引っ張ったりしない
- ② 鼻をかむときは、片方ずつ静かにかむ
- ③ 耳のそばで大きな音や声を出さない



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気?

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は?

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

滲出性中耳炎

どんな病気?

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は?

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

新年度に向けて生活リズムをつくる朝の3ステップ

【ステップ1】

毎朝決まった時間に起きましょう



【ステップ2】

太陽の光を浴びましょう



【ステップ3】

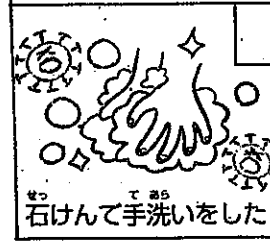
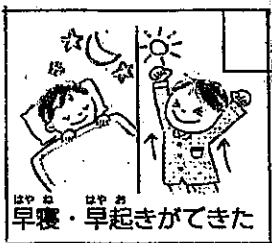
朝ごはんを食べましょう



*このような症状が続いたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

一年間を振り返ってみましょう

4月からの新年度を元気に迎えられるように、一年間を振り返って毎日の生活のチェックをしてみてくださいね。



見逃さないで！からだのサイン



頭痛や発熱はありませんか？



咳や鼻水は出ていませんか？



下痢や腰痛はありませんか？

