



今年度もいよいよ締めくくりの時期となりました。子どもたちは毎日元気に過ごし、心も身体も大きく成長しています。新たに迎える4月に向けて、良いスタートが切れるよう、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

## 「3月18日」世界睡眠デー

生まれたばかりの赤ちゃんは1日のほとんどを眠って過ごします。「眠り」は人が生きていくために欠かせないものですが、特に子どもにとっては重要で、大人と子どもではその役割が違います。子どもの「眠り」は未熟な脳と体の「発達」をさせるために必要なもので、寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。とくに、眠りについてからの3時間をゴールデンタイムと呼び、成長ホルモンが多く分泌されると言われています。

しっかりと眠ることはしっかりとした心身をつくれます。  
「寝る子は育つ」は真実なのです。脳が成熟する思春期までは、大人に比べて長時間の睡眠が必要となり、子どもの頃からしっかりと眠る習慣を身につけることが大切になるのです。



## 早起き・早寝から始めましょう！

私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計（生物時計）がセットされています。生活リズムが不規則では、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちになり、寝つき時刻も目覚め時刻も不規則になっていきます。そんなときは・・・

## 「早起き・早寝 !!」

- 早起きした分の睡眠時間は早く寝ることで取り返せるようになります。
- 早起きして太陽の光を浴び朝食を食べることで体内時計が整います。

※1～2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減っていきます。

生活リズムをつける工夫の一つとして、行ってみてください！



# 気を付けよう！耳の病気



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」と言われています。子どもに多い耳の病気を知って、受診のタイミングや治療法を知る機会にして下さい。また、耳の病気は繰り返しやすい、根気強く治療していきましょう。

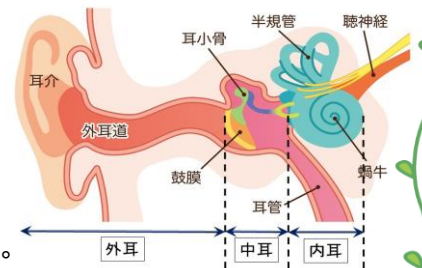
病名	外耳炎	急性中耳炎	滲出性中耳炎
原因	耳介(耳の入口)から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態。耳垢が原因になることもある。	かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。	中耳内に分泌物が溜まった状態。かぜや急性中耳炎の繰り返しが原因で起こる。
症状	・湿疹があると痒い ・耳を触ると痛い ・発熱やうみが出ることもある	・激しい痛みと、高熱 ・一時的な難聴・閉塞感がある ・耳だれ ・乳児の場合、嘔吐や下痢が見られることもある	・痛みや熱はない ・耳が聞こえにくくなる場合もある ・閉塞感・耳鳴りがある
治療	抗生物質の点耳薬や内服薬を使うと1週間程度で治まる。	化膿していなければ、抗生物質の服用でほぼ治まる。	必要に応じて鼓膜を切開し、溜まった液を抜いて様子を見る。分泌液が吸収されて自然に治まることも多い。
ポイント	外耳炎になったら耳をむやみに触らないようにしましょう！	繰り返し中耳炎を起こすと、滲出性中耳炎になりやすいので、きちんと治すようにしましょう！	痛みがなく気づきにくいので、耳の聞こえ方や様子の変化に注意しましょう！

## 大切な耳を守るために気を付けること！

※鼻と耳は繋がっており、鼻水のばい菌が耳管を辿って、耳に悪さをすることがあります。

- ① 鼻をすすらず、かむ習慣をつけましょう。
- ② 鼻水はゆっくりと片方ずつかみましょう。
- ③ 耳掃除は耳の入り口から1cmを綿棒で拭き取る程度に行いましょう。
- ④ 耳掃除の頻度は2～4週間に1回の程度に行いましょう。
- ⑤ 耳垢が取れないなど、気になる際は耳鼻科へ受診し相談をしましょう。
- ⑥ 耳掃除はきれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」など声掛けをしリラクゼーションの一つと考えて行いましょう。

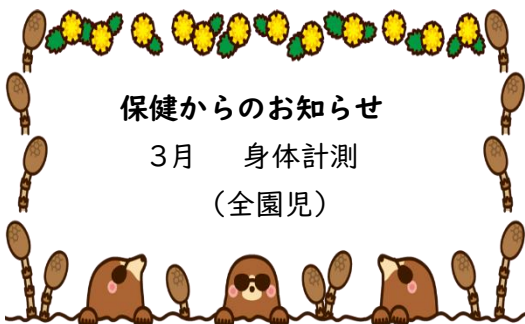
耳の構造



定期的に耳を見てあげてくださいね！

### 保健からのお知らせ

3月 身体計測  
(全園児)



保護者のみなさまへ

1年間子どもたちの健康推進へご理解とご協力を頂き、心より感謝申し上げます。来年度も子どもたちが健やかに健全な心と身体が育まれますよう努めてまいります。