

## ソフィアすくすく通信 3月号



今年度も残すところあと1ヶ月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この一年で子ども達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やけがに気をつけ、楽しく過ごしていきましょう。

### 3月3日は耳の日です

子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

#### ～もしかしたら耳の病気かも～ **気をつけたい6つのポイント！**

##### ※ 呼びかけても気がつかない ※

後ろから呼びかけた時に、ほかの子どもたちには聞こえるのに気づいていない場合、正面から小さな声で話しかけても反応が薄い場合など。



疑われる病気 → 滲出性中耳炎・難聴

##### ※ 耳をよく触る ※

耳をかゆがる、詰まった感じがするなど気になる症状がある場合にみられます。うまく症状を伝えられない子どもにこのような様子がある場合には注意が必要です。



疑われる病気 → 滲出性中耳炎・外耳炎難聴

##### ※ 声大きい ※

子どもが大きい声で話す時は、それが自分にとって聞きやすいからと思われるため、聞こえが悪いことが心配されます。



疑われる病気 → 滲出性中耳炎・難聴

##### ※ 耳だれ、湿疹がある ※

このような症状で痛みを伴う場合には注意が必要です。ただし、慢性中耳炎の場合には痛みがないことが多いです。

疑われる病気 → 中耳炎・外耳炎・外耳道異物

##### ※ 聞き間違えが多い ※

何度も聞き返す場合や聞き間違いが多い場合には、聞こえが悪いことが心配されます。



疑われる病気 → 滲出性中耳炎・難聴

##### ※ 耳が臭う ※

耳だれや炎症の可能性がります。耳のまわりも清潔にすることが大切です。

疑われる病気 → 中耳炎・外耳炎・外耳道異物

気になる症状がみられたら早めに受診をしましょう。  
症状がひどくならないように早めに治療を行うことが大切です。

#### 耳掃除をする時は…

耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

耳あかは自然に外に押し出されるため、**耳掃除は月に1～2回**で十分です。

耳掃除は、**耳の穴の入り口から1 cm**が目安です。ベビー用の綿棒で優しくぬぐい取る程度にしましょう。

取りにくい耳あかは無理をせず、耳鼻咽喉科で耳掃除をお願いしましょう。



# 子どもの睡眠と健康

## 睡眠はなぜ大事？

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取りのぞき、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。  
また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。

## 睡眠不足になると…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れをまねきます。  
また、睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

## 良い睡眠習慣のために

- 絵本を読む・静かな音楽を流すなど、毎日寝る前に決まった習慣を取り入れてみましょう。
- スキンシップをとりながら、子どもに安心感を与えてあげることも大切です。
- 寝る前にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。目や脳に刺激を与えないためにも、スマートフォン・タブレット・テレビなどは就寝の2時間前には使用を控えるよう推奨されています。
- 夜早く寝るためには、朝は決まった時間に起きることが大切です。朝7時には必ず起こすなど、朝の起床時間から整えていくとよいでしょう。



この1年間、元気に過ごすことができましたか？  
元気に過ごすための生活習慣を、これからも続けていきましょう。

はやね はやおきができる



まいにち あさごはんを たべる



てを しっかりあらう



げんきに あいさつできる



まいにち うんちをする



そとで げんきにあそぶ



保健からのお知らせ

3月の予定

身体計測 全園児

～看護師より～

今年度も保健行事にご理解・ご協力いただきありがとうございました。  
新しく始まる一年も、子どもたちが心身ともに健やかに成長できますよう、保健衛生活動に取り組み、新しい情報を発信していきたいと思えます。  
来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



# おやすみ前のわらべうた

眠りの前の習慣にわらべうたの中から「こもりうた」を紹介します  
抱っこしたり、一緒に体を揺らしたり、ゆったりとリズムをとったりしながら  
歌ってみてくださいね

ねんねこせ

ねんねこせ おんほーこーせ おらえの○○ちゃん  
よい○○ちゃん だんまで だんまで ねんねしな

◎ひとことメモ

【こもりうた】

•○○の部分は子どもの名前を歌います。



あかいはな

あかいはな しろいはな ねんねのさとは はなざかり  
しろいくも ちぎれぐも ねんねのさとに ほっかりこ  
ねんこせ ねんこせ はなのなかで ねんこせ  
ねんこせ ねんこせ くものなかで ねんこせ

ねむれねむれねずみのこ

ねむれねむれ ねずみのこ うつつけ うつつけ うさとぎのこ  
なくななく なすびのこ ぼうやがねむ ったあとからは  
うらのやまの やまざるが いっぴきとんだら みなんわんが  
そらそらねむれ ねーむれ ねむらにゃうらのわんわんが  
しりきちねぶっ くいっく そらそらねーむれ ねーむれ

