

ほけんだより No.3

子どもたちがワクワクするイベントが多くなるこの時期。特に、年末年始は外出などの機会が多く、生活リズムが乱れがちです。またコロナウイルス以外にも、様々な感染症の心配もあります。お休み中も、出来るだけ早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないように気を配りましょう。新しい年も、元気な姿で登園してくれるのを楽しみに待っています♪

子どもに多い耳の病気☆【中耳炎】

急性中耳炎

中耳（鼓膜の内側）に、鼻やのどから細菌やウイルスが入って炎症を起こし、膿がたまる病気です。
小さな子どもでは、風邪の後、鼻やのどの炎症に続いて起こることがあります。

主な症状

- ◆激しい耳の痛み
- ◆発熱
- ◆耳だれ
(耳から液体が出る)
- ◆耳がつまった感じ

気をつけること

◆小さな子の子に注意
耳が痛くても、言葉で症状を訴えられないことがあります。耳に手をやったり、理由もなく、ぐずるときは、体温の変化や耳の様子に注意してみてください。

滲出性中耳炎

中耳腔（鼓膜の内側の部屋）に液体（滲出液）がたまる病気です。
急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側に膿が残って起こる場合があります。

主な症状

- ◆耳が聞こえにくい（難聴）
- ・何度呼んでも返事をしない。
- ・テレビを見るとき、音量を大きくしている。

気をつけること

◆中耳炎の治療は、最後まできちんと受けること
治療を途中でやめしまうと、慢性中耳炎に移行することがあります。「完全に治った」と言われるまで、治療を続けてください。

風邪をひき鼻症状が続いているとき、「風邪だから…」と放置しすぎると中耳炎を悪化させてしまうこともあります。子どもは『上手く鼻をかむ』『鼻をすする』ことができません。「耳が痛い」と訴えることもできません。鼻症状が長引いている時は、必ず受診をしましょう♪

☆大切なお知らせ☆

保健だよりや園からのお知らせなどでお伝えしていますが、**熱や、熱がなくても咳・鼻水などの症状がある場合は必ず受診**をして、可能なら家庭で過ごすようにしてください。

熱はなくても、咳や鼻水などの症状のある場合、お迎えの連絡をさせて頂くことがあります。熱は数字で分かりますが、咳や鼻水は数値化できません。普段の保育中の状態と比較して、状態を報告させていただきます。

また、主治医の指示で登園可と言われている場合でも、咳や鼻水などの症状がある場合は、1～2日は、ご家庭で様子を見ていただき、体調を整えてから登園するようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大予防や様々な感染症の流行予防のため、園では様々な工夫と衛生管理・指導をしながら保育を進めています。

保護者の皆様にも、集団での感染リスクを軽減するため、**登園・降園の際の不織布マスクの着用・**

手指消毒・体温測定のご協力を、引き続きお願い致します。

けんこうすごろく めざせ！けんこうマスターへの道

 <p>まどをあけて かんきをする (5～10ぶん) (おとなのひととしよう) (マネでもいいよ)</p>	<p>お風呂で あたまやかおをきれいに あらった！ きぶんがよいので 2マスすすむ</p>  	<p>1：すきなうたをうたう 2：エビカニクスをおどる 3：こんちゅうたいきょくけん 4：ならのだいぶつさま</p>  <p>1～4すきなものをえらんでやる</p>	<p>サイコロをふって でた目の数だけ すすもう！ よ～いスタート</p>
<p>きのうのよる9じまでにねた→2マスすすむ</p> <p>きのうのよる9じすぎてねた→1マスもどる</p>	<div style="text-align: center;">  <p>ゴ～～ル☆ おめでとう！！ きみは、けんこうマスターだ♪♪</p> </div>		<p>ガラガラうがいを5かいする (マネでもいいよ)</p>
<p>だいすきなひとのえがおをマネする うれしくなって 1マスすすむ</p> 			<p>おうちのひとに 〇ちゃん・〇くんのすきなところをつたえてもらう☆ うれしかったからゴールする♪</p>
<p>レモンをかじったすっぱいかおをする</p> 	<p>おでかけのときせきがでるときマスクをつけた → 2マスすすむ マスクをしてない → 1マスもどる</p> 	<p>すきなどうぶつのなきマネをする</p> 	
<p>そとでげんきにあそんだ→2マスすすむ</p> <p>あそんでない →1マスすすむ</p> 	<p>もうすぐゴールだ！ げんきよくガッツポーズをする！</p>	<p>ねるまえにはみがきをした → 2マスすすむ</p> <p>はみがきをしてない → 1マスもどる</p> 	<p>きょう、あさ7じまでにおきた→2マスすすむ</p> <p>7じより おそくおきた →1マスもどる</p> 
<p>おかしをたべすぎて いっかいやすみ</p> 	<p>おうちのひとに「だいすき！」ぎゅ～とだきしめてもらう☆ うれしいので1マスすすむ</p> 	<p>5かい ジャンプをする または 5かい てをたたく</p>	
<p>おうちのひととえがおであくしゅをする</p> 		<p>いえのおてつだいをしてからだをうごかす (どんなおてつだいができるかな)</p>	<p>あさ、かおをあらった →2マスすすむ かおをあらっていない →1マスもどる</p> 