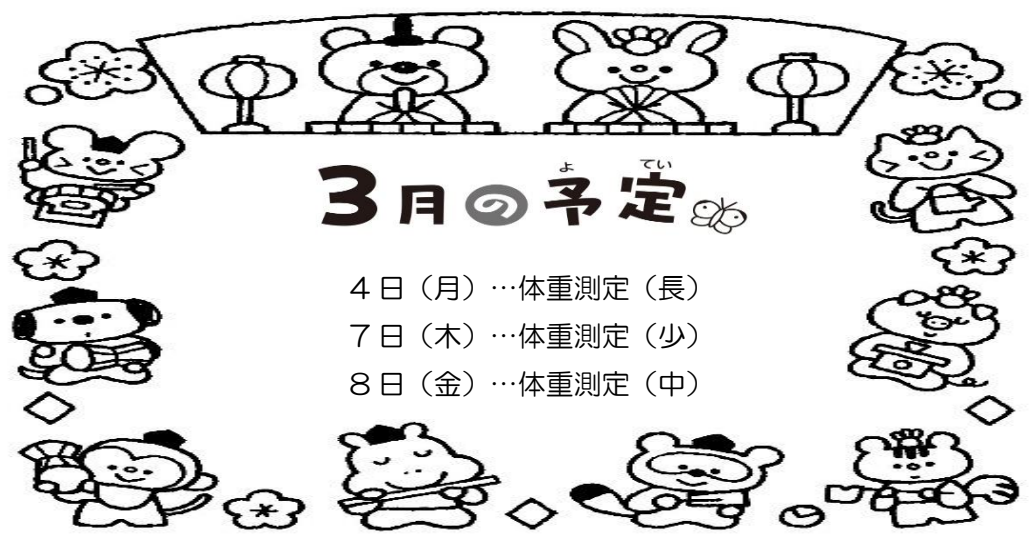


# ほけんちより 3月

令和6年2月19日  
雲雀丘学園幼稚園

少しずつ厳しい寒さは和らいでいるように感じますが、寒暖差はまだまだ大きいですね。園ではインフルエンザやコロナウィルスが少しずつ増えてきていますが、感染拡大には至っておらず学級閉鎖もありません。日々ご家庭でしっかりと体調管理・感染予防をしてくださっているおかげだと感じております。ありがとうございます。このまま大きく体調を崩さないように、今年度の残りわずかな時間を一日一日大切に過ごしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 3月の予定

- 4日(月) …体重測定(長)
- 7日(木) …体重測定(少)
- 8日(金) …体重測定(中)

### ～日本スポーツ振興センターの請求について～

幼稚園で怪我をされ、病院を受診された場合に幼稚園で加入している保険(日本スポーツ振興センター)の申請対象となりますが、災害発生日から2年間請求を行わなかった場合、時効により請求ができなくなります。幼稚園からスポーツ振興センターの書類をお渡しして、まだ提出されていない場合は、3月末までに担任までご提出ください。点数不足などで申請されない場合は、その旨をお帳面に記載してください。

また、年長児で4月以降も通院され、引き続き請求が必要な場合は進学先の小学校から申請することになります。その際は、進学先の小学校に「引継ぎ」作業を行うこととなりますので、お帳面でお知らせください。よろしくお願ひいたします。

3月3日は



こんな症状はありませんか?

### 注意! 子どもの耳のトラブル



#### 外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際の傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



#### 中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

### 耳がイヤなこと、していないかな?

**耳そうじをたくさんする**

どうしてイヤなの?

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

**鼻を思いっきりかむ**

どうしてイヤなの?

鼻と耳は隣り合っているから、左右の鼻を思いっきりかむと、鼻液がたまり込んだ鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりにしてね。

**イヤホンで、大きな音を長い時間聴く**

どうしてイヤなの?

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

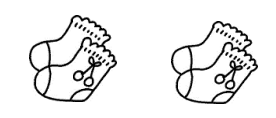
耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは **耳鼻科**へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が腫れた感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ? 盗だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

### ○衣類の調整について○



この季節は衣類の調整が難しいですね。厚着のお子さんが結構いらっしゃいます。小さい頃は体温調節が自分では難しく、汗をかいていてもわからなかったり、逆に汗をかかなくなったりすることもあります。園では空調も効いており、外遊びも上着を着るので出来るだけ薄着で(大人よりも一枚少なく)過ごせるようご家庭で心がけてください。時々、タイツを履いているお子さんも見かけますが、怪我をしたとき等に脱着しにくい事があるので出来ればレギンスの着用をお願ひいたします。