

♪ほけんだより♪

2014.3.1 発行

卒園、進級、もうカウントダウン…今のクラスになってからもう一年経つんですね。保育園のお子様だけでなく、学生、そして社会人になってからも年度替りの時期は体調を崩しやすい時期です。活動と休息のバランスを上手にとりながら、新しい年度へ向かっていきましょうね☆

耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめて引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



チック



どもり



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす……など

気をつけたい冬の病気その5

溶連菌感染症

A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

溶連菌感染症は完治しないと重大な合併症が引き起こされる場合があります。心臓の弁に障害を起こしたり、血尿が出たり…。処方されたお薬は必ず飲みきるようにしましょう!

☆ご存知ですか？騒音性難聴☆

騒音性難聴とは大きな音を連続で聞くことにより聴力の低下が引き起こされるものを言います。工場、パチンコ屋、コンサートスタッフ等、主に長時間大きな音にさらされる人がなりやすい疾患ですが(正確にはそれらを職業とした人がなる難聴は職業性難聴と呼ばれます)、最近では一般の方もこのタイプの難聴が増えています。一度は耳にしたことがある方もいらっしゃると思いますが、通称ヘッドホン難聴と呼ばれる難聴です。ポータブルオーディオやスマートフォン等の普及で難聴を発症する年齢の若年化が進んでいます。その年齢層は学生から新卒に近い社会人。…今から様々な楽しみを見つけていく年齢層での難聴の発症は切ないことでしょう。軽度の場合、耳を安静にすればゆっくりと改善していきますが、毎日同じ音を同じ音量で聞いていたのにある日突然発症するケースも確実に存在します。難聴、と言われてもピンとこなくても、ライブやクラブに行った後耳が聞こえにくくなるあれが騒音性難聴…と、言う、と、案外身近なものだにご理解いただけますでしょうか。

僕も音楽が好きなのでわかりますが、最近は安価なのに性能のいいスピーカーが多くなりました。車などでも音域により複数のスピーカーを装備していることも普通になりました。勤の良い方は何が言いたいか解ったのではないのでしょうか。子供の頃の聴力は僕達大人の聴力よりもずっと良いんです。歳をとればとるほど、細胞が傷つき、主に高音域を聞き取りづらくなっていきます。モスキート音って聞いたことがありますか？耳が若いかどうかを判断する材料に使われます。(気になる方はYoutube等で検索してみてください) その折角聞こえる高音域を、早い段階で壊さないで欲しいな…と、思うのです。ドライブなどで音楽を聴くのは気持ちが良いですが、お子様が一緒に乗っているときは少しボリュームを下げてください。送迎の時も同じです。騒音性難聴の初期症状は片側だけ聞こえにくかったり、耳鳴りがしたり、めまいがすることもあります。全てのお子様が大人と同じように自分に起こる症状を言葉にできるわけではありません。大人が気がついたときには難聴が進行していたら悲しいですよね。騒音性難聴は上に書いた様に軽度なものであれば改善しますが、多くは治ることはありません。保護者である皆様がお子様の耳を守ってあげてください☆

