



卒園、進級…もうカウントダウンの季節です。今のクラスになってからも一年経つんですね。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☆

3月3日は「みみ」の日☆3を「み」と読むことから語呂合わせで制定されました。また、3の形が耳に似ている事も理由の一つです。病気だけでなく、健康な耳を持っている事への感謝をしたり、耳が不自由な方々へ社会的な関心を盛り上げたりするねらいもあります。

耳に限らず、見る・嗅ぐ・食べるなどに不自由がなく生まれてこられたことは感謝し、いつまでも大切にできるように、異常があれば直ぐに治療を行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** 耳をつめで引っかいたり、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



## 中耳炎ってなに？

耳の病気と、いうことは皆さんご存知だとは思いますが「中耳」って何でしょう☆中耳は鼓膜より中側にあり、鼻と繋がる耳管と呼ばれるところがつながっている場所の名前です。その「中耳」と呼ばれる場所が炎症を起こすので「中耳炎」と、いう病名になります。因みに鼓膜より外側は外耳(がいじ)と言い、そこが炎症を起こすと「外耳炎」と、いう病名になります。

では、何故鼓膜よりも内側にある中耳が炎症を起こすのでしょうか？

先に書いたように、中耳は耳管と呼ばれる管によって鼻と繋がっています。つまり、

鼻から侵入した細菌が何らかの原因で中耳に達し、炎症を起こすのです。

子供の耳管は大人に比べ短く、角度も浅いために大人よりも細菌が侵入しやすいと考えられています。また、鼻をすすると、鼻水は喉に流れたり耳管に流れてしまったりします。色のついた鼻水は細菌性、若しくはウイルス性の鼻水である可能性が高いです。身体が一生懸命外に出そうとしている細菌やウイルスがたくさん含まれた鼻水をすすると…。どうなるのか想像はたやすいと思います。耳の健康を守るために、是非鼻の健康も守ってあげて下さいね♪



### 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、様子を見てあげてください☆。

指しゃぶり・つまみ



どもり



チック



- 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

チック症状は矯正して治るものではありません。していても見ないふり、気づかないふりをしてあげることが、症状を消す一番の近道です。ストレスになっていることが分かれば、それ以外の事で十分にストレス発散ができるよう遊びや睡眠などを含め調整してみてください☆

ホームページのたかちゃん写真館、ならびにつくたんブログ等、いつも観覧して下さいの皆様、ありがとうございます。現在ホームページ上にアップされている写真を来年度に削除致します。個人情報の保護とホームページ上の容量確保が目的です。何卒ご理解の程宜しくお願い致します。パソコンであればホームページ上の写真を大きなサイズでダウンロードする事もできますので、気に入った写真がありましたら、今年度中にダウンロードをしておくことをお勧めします。

