



# 3月のほけんだより

令和4年3月1日発行  
戸塚愛児園

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

## 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

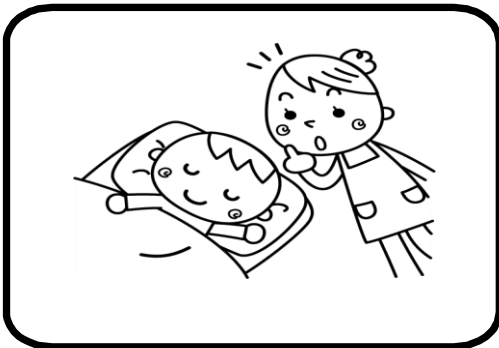


**4** 耳のそばで、大きな音や声を出さない



## 子どものいびき

子どものいびきは、アデノイド肥大症によるものが多く、咽頭扁桃(アデノイド)は、鼻の奥からのどにつながる場所にあり、細菌やウイルスが体内に入らないように防御する働きをするリンパ系の器官です。そこで大きくなりすぎる結果鼻が詰まります。



鼻づまりのために口で呼吸をすると、寝ている時にいびきをかき、瞬間的に無呼吸になる事もあります。ご家庭でもお子さんの、いびきに注意して下さい。無呼吸の時間が長く感じたら耳鼻科の受診をお勧め致します。

## 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



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