



公立保育所 看護師
令和7年3月 発行

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいになった1年も締めくくりの時期となり、子どもたちの心と体も大きくなりました。

4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

「3月3日は耳の日」 知っておきたい耳の話

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」と言われています。大人に比べ、子どもはよく風邪を引き、中耳炎など耳の病気にかかりやすい傾向があります。日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

耳の病気のサインかも！

鼻水が出ていたり、鼻が詰まっていたりすると、しばらく経ってから耳の奥で炎症を起こす場合があります。虫や水が入って炎症を起こす場合もあります。

- しきりに耳を触る・頭を振る
- 耳を触られると嫌がる など



➡ **中耳炎・おたふく・外耳炎・しもやけ**
などのサインかもしれません…
滲出性中耳炎は痛みがありません。

聞こえの異常のサインかも！

生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因の場合があります。

- 向かい合って話せば通じるが、背後から話しかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくして、近付いて見ている
- 会話をしている、何度も聞き返す
- よく耳を触っている
- 以前より、声が大きくなった など



※気になる症状が見られたら、早めの受診が良
いです。症状がひどくならないうちに治療が
できます。

➡ **滲出性中耳炎・おたふくかぜ・
難聴**かもしれません…

耳掃除中の事故にご用心

東京消防庁管内では、耳掃除中に受傷した事故により、令和5年中は44人が救急搬送されています。令和元年からの5年間の総計223人の中で、特に0～4歳の乳幼児が突出して多く59人。受傷状況を見ると0～4歳では「誰かに耳かきをしてもらっていた」が最多の原因です。(図5参照)

●事故防止のポイント●

- ・耳の入口から1～1.5 cmを目安に見える範囲のものだけを除去しましょう
- ・急に動かないよう声をかけておきましょう
- ・綿棒や耳かき棒を乳幼児の手が届くところに置かないようにしましょう
- ・子どもやペットがぶつかってくるかもしれません、周囲の状況に注意しましょう



図5 年齢ごとの受傷形態別搬送人員(0歳～5歳)

〈参考・引用文献〉東京消防庁ホームページ



耳垢が奥にある場合や、じっとしていることが難しい場合は、無理せず耳鼻科に行きましょう

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、「1つおおきくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、中には大人の期待を過剰に受け止めて、子どもなりに気持ちが不安定になることもあるようです。

今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがない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・吃音



- 目をパチパチさせる
- 咳払いをする
- 肩をピクッと動かす…など

気になることがありましたら、お気軽に保育士までご相談ください。

1年間を振り返って

この1年で基本的な生活習慣は身についたでしょうか？

お子さんとチェックしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯は毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせず何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 毎朝、うんちをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐ 友だちと仲良く遊ぶことができた



／ ぞうぐみさん ／



小学校 就学前ワクチン

麻しん・風しん混合ワクチン（MR）Ⅱ期の予防接種は終わっていますか？手元に予診票があると思いますので、就学前までに接種を済ませましょう。

MRⅡ期の接種期間は就学前年度

（令和6年4月1日～令和7年3月31日）です！

※定期接種期間を過ぎると任意接種となり、お金がかかります。

その他にも、就学前に受けることが勧められているワクチン（任意接種）があります

● 三種混合ワクチン

三種混合ワクチンはジフテリア・破傷風・百日咳に対するワクチンです。百日咳の原因菌に対する抗体は小学校入学前に低下するため、小学生になってから百日咳にかかる子どもが多いです。

● おたふくかぜワクチン

おたふくかぜの原因であるムンプスウイルスに感染すると、髄膜炎や脳炎・難聴・精巣炎・卵巣炎を引き起こしてしまふことがあります。

予防効果を確実にするため、集団生活が本格化する前に2回接種を終えておきましょう。

