



3月のほけんだより

令和7年2月25日発行
高岡・藤沢保育園

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



子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

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



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



こんなときどうする？子どもの訴える症状

乳幼児が、自分の体の症状を正確に訴えるのは、なかなか難しいこと。身近な大人が、わずかな変化に気づくことがたいせつです。いつもとちょっとようすが違うと思ったら、かつてな判断で薬を飲ませたりせず、病院を受診しましょう。

おなかが痛い

+ こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、病院を受診しましょう。

- おなかを押さえ、激しく痛がって泣く
- おなかを打ったあと、ずっと痛がっている
- 下痢が続く
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 発熱やおう吐を伴う



家庭での手当て

原因を探る

腹痛以外の症状がないときは、便秘、精神的ストレスなどが考えられます。また、ことばが未発達な時期は、ほかのところが痛くても「おなかが痛い」と言う場合があります。体のあちこちを押さえながら、「ここが痛い？」などと聞いて確かめてみましょう。

原因に合わせた対応を

トイレに行っても出ない場合は、水分を与えたり、「の」の字を書くようにおなかをさすったりして、排便を促してみましょう。また、精神的な要因が考えられる場合は、優しくおなかをさすったり、絵本を読んだり、ゆったりかかかわるようにしてみましょう。



下痢をしている

+ こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、便の状態、回数をチェックし、病院を受診しましょう。

- 水様性の便が頻繁に出る
- 下痢が1週間以上も続いている
- 便に血やうみが混じる
- きげんが悪い
- おう吐、発熱が見られる



家庭での手当て

水分補給を

下痢のときは、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。



おしりを清潔に

下痢でトイレの回数が多くなると、ただれたりして痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。温かいタオルなどで優しくふいてあげるとよいでしょう。

※母乳を飲んでいる時期は、便が水っぽかったり、白いブツブツが入ったり、緑色になったりしますが、心配はありません。
※離乳食に切り替えのころは、ときどき下痢になることがありますが、自然に治ってきます。

吐く

+ こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、すぐに病院を受診しましょう。

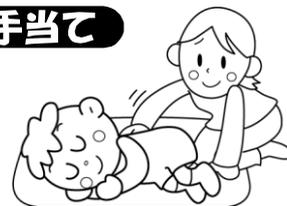
- ぐったりして、顔色が悪い
- おう吐を繰り返す
- 緑色の胆汁や血液が混じっている
- 下痢を伴う
- けいれんを起こしている
- 発熱、頭痛がある
- 意識がはっきりしない
- 吐く前に、頭やおなかを打っている



家庭での手当て

横向きに寝かせる

吐いたものが気管に詰まらないよう、横向きに寝かせます。吐き気が治まらないときは、背中をさすってあげましょう。



口をすすぎ、水分補給

いやなにおいが吐き気を誘わないよう、口をすすぎます。落ちてきたら、番茶や湯冷ましで水分補給を。洋服が汚れたら、着替えましょう。

精神面も見て

4～5歳になると、いやなことや嫌いな食べ物を強要されて吐くことがあります。思い当たることがある場合は、その原因を取り除くよう努めましょう。