



ほけんだより 3月

2024年 3月 1日
聖隷こども園
保育園 保健部会

1年間のまとめの時期になりました。4月には2歳児(うさぎぐみ)は他園への入園、0、1歳児の子どもたちは、ひとつ上のクラスへの進級が待っています。自分でできることが増えていくお子さんたちが、今後どのような姿になっていくのが理想なのか見てみましょう。成長と共に少しずつ下の表のような生活習慣を身につけていけるといいですね。

どんな生活がいいでしょうか？

 <p>決まった時間にはやね はやおき</p>	 <p>顔を あらう</p>	 <p>手洗い うがい</p>
 <p>あさごはんを しっかり たべる</p>	 <p>はみがきをする</p>	 <p>にがてなものも 少し がんばって食べる</p>
 <p>毎朝いいうちが でる</p>	 <p>外で たくさん あそぶ</p>	<p>こんなことができる よくなるといいね！</p> 

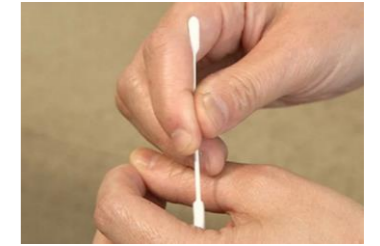


子どもの耳掃除のポイント

耳あかは、耳垢(じこう)腺、皮脂腺、汗腺からの分泌物、古くなってはがれた皮膚、ホコリなどが混ざりあってできたものです。皮膚の表面にある細やかな毛の動きやあごの動きによって、自然に奥から外へ押し出されるため、頻繁に耳掃除する必要はなく、月に1~2回ほどでよいです。

○子どもの耳掃除は、耳かきではなく綿棒

ベビー用綿棒は、子どもの小さな耳の穴にも入りやすいです。鉛筆のように持つと、自然に小指で手を支えることになるので、耳の奥深くに綿棒が届かないため、安全です。



○頭をしっかりと押さえ、耳たぶを少し後ろに引っ張り、汚れが見える部分だけをぬぐう

入り口から1cmほどの部分をそっとぬぐい取るだけで十分です。奥まで掃除しようとするとうつ膜などを傷つけたり、逆に耳あかを奥に押し込んでしまったりすることになるので注意しましょう。



○お風呂上がりなど、耳の中が湿っているときが取れやすい

カサカサした耳あかは、綿棒にベビーオイルやワセリン、オリーブオイルをつけると取れやすくなります。

○取りにくい時は耳鼻科を受診

保険適用が認められています。自然に取れない、子どもが動いて危ない場合は、無理にとろうとせずに耳鼻科を受診しましょう。



耳掃除をする時に注意すること



- 耳の奥まで綿棒を入れない
- 必ず安全な場所で周囲を確認してから行う
兄弟やペットなどがぶつかると怪我をしてしまいます
- 綿棒は子どもの手の届かない場所にしまう