

3

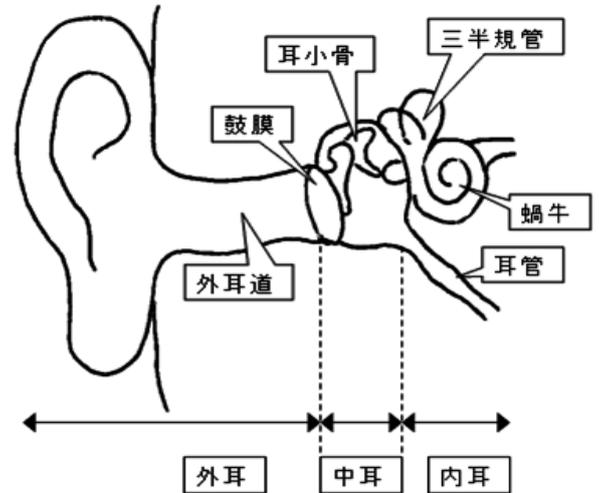
ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園
2026.3.9
看護師 辰野

朝晩の冷え込みは続いていますが、日中の日差しは暖かくなってきています。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすくなっています。生活のリズムを整え、1年の締めくくりの大切な月を元気に過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」

耳(外耳道)には、耳垢を自然に耳の外に出そうとする働きがあるので、頻繁に掃除をする必要はありません。耳の中まで耳かきを使って取ろうとすると、外耳道に傷がついて炎症を起こす原因となります。外に出てきた耳垢を無理なく取る程度にしましょう。もし、耳垢がたくさん見えて気になるようであれば、耳鼻科でみてもらいましょう。



【耳の病気について】

・急性中耳炎

風邪などの感染症のあと、口や鼻などつながっている耳管から菌が中耳に入り発病します。膿汁がたまり、激しい痛み・発熱・耳だれ等の炎症があります。

・滲出性中耳炎

中耳に水がたまる病気で、痛みがありません。鼓膜のひびきが悪くなり、聞こえが悪い・耳の詰まった感じ・自分の声がひびくといった、はっきりしない難聴の症状が続きます。

中耳炎はしっかり治療しましょう。放置してしまうと、難聴になることがあります。薬も一定期間必ず飲まなければならないこともあります。症状が軽いからと、自己判断で通院をやめたり、薬を飲まなかったりせずに、しっかり治しましょう。



【このような症状があれば耳鼻科受診してみましょ】

- ・面と向かって話すとスムーズに通じるが、後ろから声をかけると返事をしない
- ・普通に話しをしているのに、何度も聞き返す
- ・分かったふりをしたり、聞き返したりするのが目立つ
- ・何かを言われてもぼんやりしていて、理解ができない
- ・テレビの音を大きくしたり、近づいたりして観ている



子どもの肥満について

近年食文化の欧米化により、肥満傾向の子どもが増えてきています。肥満の中で特に多いのは、単純性肥満が全体の95%を占めています。これはバランスの悪い食事、おやつの食べ過ぎ、ジュースの摂取過多更に運動不足が原因で起きる肥満です。

【子どもの肥満の対策は必要？】

肥満は子どものうちから解消していくことが大切です。子どもの時に肥満があると、大人になっても肥満になりやすいことが分かっており、幼児期肥満の25%、学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%が大人になっても肥満になっているという報告もあります。

また、肥満があることで子どものうちから動脈硬化や脂肪肝になりやすいほか、子どもでもいびきや睡眠時無呼吸症候群を起しやすいたとも言われています。これらの病気は勉強や部活動、遊びなど日常生活にも影響を及ぼすこともあります。例えば、睡眠時無呼吸症候群の場合には、睡眠の質が下がり朝起きても頭がボーっとしたり、頭痛を起こす、日中に突然眠気に襲われるなどの症状が見られ、勉強や部活動に集中できないなどの影響が現れます。

日本小児内分泌学会より

【子どもの肥満の対策】

① 食事の時間・量を決める

食事は朝・昼・晩、できるだけ時間を決めて食べましょう。とくに、脂質・糖質の多い偏った食事に注意します。



② 体を動かす

運動の種類にこだわる必要はなく、何らかのスポーツの機会を作ることが重要です。もし始める場合は友達やご両親と一緒に始めると続きやすいです。



③ おやつについて

お菓子の袋をそのまま出すのではなく、お皿に分けて出すことが大事です。油が多いものはひかえましょう。

【注意点】

消費カロリーよりも摂取カロリーが上回っていれば痩せられませんので、食事のカロリーの計算、食事のバランスに注意しましょう。管理栄養士など栄養に詳しい方への相談も有効です。

病気が隠れていることもあります。肥満だけではなく、体調不良が見られる場合は病気が原因となっている可能性もあります。病気としては糖尿病、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群、ホルモンの病気などがあります。気になる点があれば早めに受診しましょう。