



今月の保健目標

みんなで成長を

よろこびましょう



ほけんだより



令和3年3月号

第397号

光明高倉保育園

誰もが初めて経験する緊急事態宣言から始まった令和2年度も締めくくりです。この1年、大人も子どもも多く我慢を必要とされ、とても忍耐強く頑張りました。その分、心が成長し多くの気づきがあったのではないのでしょうか。まだしばらく、新型コロナウイルス感染症は続きそうですが、新たな気持ちで新学年が開始出来る様に、1年の総まとめが出来ると良いですね。

花粉症チェック

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないか？チェックポイントを見て、2つ以上当てはまると、花粉症かもしれません。眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。

- 家族にアレルギー体質の人がいる
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る ○目がかゆい
- くしゃみが続けて出る ○ひどい鼻づまり

耳の日



3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

耳が2つあるのはどうして？

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができます。

耳はバランスをとる働きも！

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。



～マスクについて～

現在、長い時間着用しているマスクですが、色々な種類があり、少しずつ効果が違います。下記を参考に、場面に合わせて適切なマスクを選択しましょう。



耳の健康チェック

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見たりする。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



耳掃除の注意点

- ・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- ・耳掃除は、耳の入り口から1～1.5cmまでにしましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
- ・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。



マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST

不織布マスク

吸い込み飛沫量 → 30%

吐き出し飛沫量 ← 20%



布マスク

吸い込み飛沫量 → 55～65%

吐き出し飛沫量 ← 18～34%



ウレタンマスク

吸い込み飛沫量 → 60～70%

吐き出し飛沫量 ← 50%



フェイスシールド

吸い込み飛沫量 → 小さな飛沫には効果なし

吐き出し飛沫量 ← 80%

