



ほけんだより 3月号



2026年3月1日
榎島ひいらぎこども園
園長 宇野 智子

3月は1年の締めくくりの時期です。この1年の健康面を振り返るとともに、元気に新年度を迎えられるよう、最後の1か月を大切に過ごしましょう。



3月3日は耳の日です



0歳～4歳は、言葉を覚える重要な時期です。この時間こえない・聞こえにくい状態だと、言葉の習得が難しくなります。中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。こどもの耳の健康について、日頃から気をつけていくようにしましょう。

耳の大切な役割

音を聞く

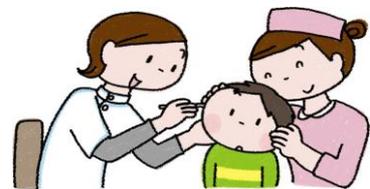
空気の振動を音として集め、耳を通して鼓膜を振動させます。この振動が骨を伝って神経によって脳に届き音を感じるのです。

バランスをとる

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ます。

耳そうじについて

耳垢は単なる老廃物ではなく、耳の穴を守るバリアの役割もあります。耳掃除をしすぎると傷つけてしまい、外耳炎などになることもあります。乳幼児の場合は、無理に奥まで綿棒を入れて掃除しなくても、入り口付近(1～1.5 cm程度)を拭き取るだけで十分です。垢が奥にあったり、嫌がって取りにくかったりした場合は、無理をせず耳鼻咽喉科に相談しましょう。



耳の聞こえチェック!

このような様子が見られたら、耳鼻咽喉科で相談しましょう。

- おもちゃの音に振り向かない
- 何を言われてもぼんやりしている
- 音楽に合わせて踊らない
- テレビの音を大きくしたが、近づいて見る
- 耳をよくさわる
- 向かい合って話せば通じるが、後ろから声をかけると返事しない

「耳の聞こえチェック!」にチェックがついた場合は…こんな可能性があります!

急性中耳炎

風邪が原因で、中耳にウイルスや細菌が入って炎症を起こした状態です。耳痛、発熱、耳だれ、耳閉感、一時的な難聴などの症状がみられます。

乳児の場合は症状を訴えることができませんが、耳をしきりにさわる、不機嫌などの様子が見られたら、急性中耳炎の可能性がります。



しん出性中耳炎

中耳内に液体が溜まった状態で3～10歳に多くみられます。急性中耳炎の繰り返しが原因となります。耳が聞こえにくくなりますが、発熱や痛みはありません。耳の聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れることが多く、耳の聞こえや様子の変化に注意が必要です。

子ども予防接種週間 3月1日～3月7日

4月からの進級・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

✿特に、年長のお子さんは、MR(麻しん・風しん混合)ワクチン2期の期限が3月31日までとなっています。

※予防接種をうける際には、母子健康手帳を忘れずに持っていきましょう。

