



# 3月のほけんだより

令和2年3月発行  
はごろも保育園

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、子どもたち一人ひとりの表情や行動に、改めて大きな成長を実感しています。最後のひと月、みんなで元気に新年度を迎えられるよう、今から生活習慣をしっかりと見直し、残りの日々を大切に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について

国内で、新型コロナウイルスの感染が相次ぐ中、沖縄県内でも感染が確認されています。

政府の新型コロナウイルス感染症対策本部の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において、「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」が取りまとめられ、その目安の一つとして

- ・風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方  
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

と、あげられています。詳細については、園にも掲示していますので、ご覧になって下さい。

「新型コロナウイルスQ&A」についても掲示していますので、ご覧になって下さい。

風邪やインフルエンザと同様にまずは、マスク着用を含む咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)や石けんやアルコール消毒液などによる手洗いで予防に努めましょう。

### ☆手の洗い方のポイント



しっかりと洗い、ばい菌を流しましょう。

## 3月3日は耳の日です。 耳を健康に！

### ☆急性中耳炎とは

風邪で起こる事が多く、鼻や喉の細菌やウイルスが耳管(耳・鼻・喉をつないでいる管)を介して中耳に達して炎症を起こした状態。子どもは大人に比べ耳管が太く短く、水平に近いので、細菌が鼻の奥から中耳に入りやすく、免疫力や抵抗力が弱いこともあって、中耳炎を起こしやすい。

**症状:** 発熱、耳の痛み、耳だれ、耳が詰まった感じや難聴などの症状がみられます。

訴える事の出来ない乳幼児では、夜泣き、機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、風邪が治っても熱が下がらない…などの症状がみられることもあります。

**治療:** 主に抗生物質が用いられますが、原因と考えられる鼻や喉の炎症に対する治療も行います。激しい耳の痛み、夜泣きがひどい、熱が下がらない、耳が詰まった感じと難聴が良くならない時は、鼓膜切開術を行う場合もあります。

**生活面での注意:** 鼻水、鼻づまりは早目に治療しましょう。

- ・鼻水はすすらず、鼻をかむ時は、片方ずつゆっくりかみましょ。
- ・鼓膜が閉じていることを医師に確認してもらうまでは、耳に水が入らないように注意しましょう。特に、耳だれや鼓膜切開術をした場合は、注意しましょう。
- ・乳児は、ミルクの与え方に気をつけましょ。寝かせたまま飲ませると、ミルクが耳管に逆流し、喉の細菌が中耳に流れ込む可能性やミルクが中耳に到達して中耳炎を起こすこともあります。なるべく座った状態に近い体勢で飲ませるようにましょ。