



# かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2025.3.3

ご卒業・ご進級おめでとうございます。らいおん組さんはゆめ保育園を巣立っていく準備を、うさぎ組さんとぱんだ組さんは一つ上のクラスへ進級する準備が少しずつ始まります。今年度も保護者の皆様のご協力・ご理解をいただき、3月を迎えることが出来ました。ありがとうございました。

## ことばと聴力

0～4歳は、ことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、ことばの習得が難しくなります。難聴は、生まれつきのことが多いのですが、中耳炎などの耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日ごろから気をつけていくようにしましょう。

### 子どもの「聞こえ」チェック

「聞こえてる？」と心配になったら確認してみましょう！

- 大きな音に驚いたり、目を覚ましたりするか。
- おもちゃの音に振り向くか
- 周囲の呼びかけに振り向くか
- 音楽に合わせて踊るか
- 好きな音楽やCMソングなどに反応するか
- 声のみの指示に従うか
- 発達にそって、習得することばは増えているか
- ことばのまねっこをするか

### 耳のトラブルが増えてます

音は外耳道を通り、鼓膜から、つち骨、きぬた骨、あぶみ骨の3つの骨へと伝わり、音の大きさが調整されます。そして蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、『聞こえた』ということになります。有毛細胞はとてもデリケートです。長時間、大きな音を聞いていると壊れしむることがあります。イヤホンやヘッドホンでの音の聞き過ぎには、大人も注意したいところですが、耳の機能や聴力も発達段階にある子どものうちは極力イヤホンやヘッドホンは使用せず、耳を大切にしましょう。

### 耳垢にも役割が

- 殺菌効果があり細菌から守る
- 脂肪分が外耳道を保護する
- 苦みがあり虫などの進入を防ぐ

耳掃除は入り口付近を優しく



## さよならとはじめまして

3月と4月はこどもたちにとって、たくさんの『さようなら』と『はじめまして』が訪れる時期です。子どもたちは言葉で表現しなかったとしても、感覚として親しいお友だちと別れる寂しさや新しい環境で頑張れるかなと不安を感じやすい時期になります。大人も環境の変化にストレスを感じますが、経験の少ない子どもたちはよりストレスを感じやすくなります。子どもはストレスの発散方法がまだわからず、感情を自分で認識したり、コントロールすることが困難なことが多いです。「ストレスを感じないように…」と大人が先回りしてすべてを整えてしまうのも、子どもが成長のチャンスを逃してしまうのでよくありませんが、プレッシャーや心の負担を感じやすい時期であることを踏まえた上で、お家での休憩時間や子どもの気持ちを受け止める時間を意識してつくっててください。またストレスを感じやすい時期だからこそ、お家の人の前では安心していつもよりイヤイヤとしたり、わがままになってしまいがちの時期でもあります。お家でいつもと違う様子が見られる時は、職員にも教えてください。



## 鼻水を少し楽にする方法

まだまだ寒い日もありますが、春が近づいてきて花粉の飛来も本格化してきました。鼻がつまると、頭がぼーっとして集中できなかつたり、苦しかつたり…辛い鼻詰まりを楽にするポイントは、『温める・湿らせる』です。

### ～温める～

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包みこむように温めましょう。鼻の粘膜の血行が良くなり、鼻詰まりが解消されます。

### ～湿らせる～

鼻の通りをよくするには、鼻を湿らせて、乾燥させないことが大切です。加湿器がない時には、近くに触れタオルを干すなどして湿度を高める工夫をしましょう。

## 鼻のかみ方 How to!?



鼻をかむときは片方ずつ、ゆっくりと…

鼻と耳、目は奥でつながっています。左右の鼻を思いきり力をいれてかんでしまうと、ばい菌がたくさん含まれている鼻水が目や耳の方まで流れ込んでしまうことがあります。鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりとかみましよう！

