

# ほけんだより 3月号

令和6年2月29日  
椋山女学園大学附属  
椋山こども園

今年は例年より少し早く、春めいてきましたね。1年間、大きなけがや病気もなく過ごすことができましたか？ 規則正しい生活は送れましたか？ お子さまと一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯や予防接種など必要なものは早めに済ませ、新年度を迎えましょう。



## 蕁麻疹



蕁麻疹の多くは皮膚にかゆみと赤みを伴いますが、発症の原因や赤みの特徴も様々です。発症してしまったら、かゆみが広がらないようにすることが第一です。繰り返すことも多いため、早めに受診しましょう。

また、体温が上がるとかゆみの原因にもなるので、お風呂はシャワー程度で済ませ、衣服は体を締めつけないゆったりとした物にしましょう。

### 発症の主な原因

発症には、かぜのウイルスによるものや花粉、ハウスダストなどのアレルギー物質による内的要因と、日光や外気温、運動による汗、虫刺され、かぶれやすい植物に触れるなどの外的要因があります。

かゆみを抑えるために抗ヒスタミンなどの薬を服用することは大変有効ですが、原因物質を知り、極力それらを避けることも大切です。



## 耳の日

### \* 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るのです。

### 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。

### 耳掃除をする時は…

お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。

また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

## 内科健診

3月7日(木)は園医による内科健診を行います。

### 調べる内容は…？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか

※当日は、なるべく欠席がないようにお願いします。

