



3月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和7年度 第12号

春を迎え、いよいよ進級・就学を意識する季節となりました。進級等での環境の変化は大きく、子どもたちは不安を抱えることもあります。また、季節の変わり目でもあり、体調を崩してしまいがちです。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

「3月3日」は耳の日 知っておきたい耳の話

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

聞こえの異常のサイン

こんな症状はありませんか？

- ・後ろから名前を呼んでも振り向かなかつたり返事をしなかったりする。
- ・テレビの音が大きい、または近づいて聞く。
- ・ことばがはっきりしない。
- ・まわりがうるさいところでは、話が通じにくい。会話をしているのに何度も聞き返す。



聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもの様子で気になることがある場合は、すぐに耳鼻咽喉科を受診することが大切です。

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。



難聴の原因となる主な病気

おたふくかぜ

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴になることがあります。予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

しんしゅつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎

耳と鼻をつなぐ管が正常に機能せずに鼓膜の奥の空洞に液体が溜まります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

大切な耳を守るために気を付けたいこと

- 鼻水はこまめに拭き取りましょう。鼻は強くかまず、片方ずつかむようにしましょう。
- 耳の近くでは大きな声や音は出さないようにしましょう。
- 普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の入り口を拭き取る程度でOKです。耳垢がたまっているのに、耳掃除が難しいときには耳鼻科で相談しましょう。
- 風邪予防のために普段から手洗い・うがいをしましょう。



MR（麻しん風しん混合ワクチン）追加接種は済んでいますか？

今年度の年長児（2019年4月2日～2020年4月1日生まれ）は、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。まだ接種していない子どもさんは、かかりつけの医療機関で受けましょう。