



1月は寒波が到来し本当に寒い日がありましたね。そんな中でも園庭の梅や木蓮の木には蕾がたくさん顔を出し始め春の訪れを告げています。

寒い寒いと身を縮込めてばかりいませんか。背筋をぴんと伸ばし、深呼吸をしてみましょう。1日の始まりがスッキリスタートできますよ。



## 耳の働き

耳には二つの大きな働きがあります。一つは、音を聞くことです。高い音、低い音、大きい音、小さい音、誰の声なのか、何の音なのかを聞き分けます。(音を聞き脳へと情報を伝えています)

もう一つは、からだのバランスをとる働きです。歩く、走る、回るなどができるのも耳の奥にある前庭と三半規管が正常に働いているからです。



## 耳のケア

- ★入浴後にガーゼなど柔らかい布を使って、丁寧に優しく耳の形に添って拭きましょう
- ★入浴後、見える範囲の耳アカを綿棒でそっと取りましょう
  - \*耳アカは奥から少しずつ手前へ出てくるので、無理に奥まで取る必要はありません。
  - こまめに取ることが大切です。
- ★耳のそばで、大きな音(声)を出さないでね
- ★鼻水をかむ時は、片方ずつ鼻穴を押さええフン、フンと優しくかみましょう



## 蕁麻疹にご注意ください!

この季節保育園では、蕁麻疹がでるお子さんが増えています。蕁麻疹はアレルギーの初期症状の一つのため必ず受診していただいています。ほとんどのお子さんは疲れや体調不良からくるものと言われることが多いようですが、原因は様々です。蕁麻疹様の発疹を発見した時はご連絡しますので受診のご協力をお願いします。



## 寒冷蕁麻疹

蕁麻疹の原因の中に冷たいものに触れることで肌に蕁麻疹がでることがあります。冬の時期は空気が冷たく、外遊びの時に症状がでるお子さんがいます。

先日テレビの情報番組で「寒冷蕁麻疹になる人の中に、冷たい飲み物を飲んでアナフィラキシーショックを起こした人がいる」と言っていました。肌だけではなくのどの粘膜にも症状がでるようです。

蕁麻疹は色々な症状がでるため、注意が必要です。

## 園医の一言

診療所では、発熱で受診するお子さんが増えてきました。インフルエンザA型やB型と判明することも多くなってきました。

また嘔吐や下痢症状のお子さんもたくさん受診しています。お子さんの体調の変化にご注意下さい。  
1月25日付

