

てごてごふれあいニュース3月号

「春よ来い♪早く来い♪」 2月は、寒波に見舞われ、寒い日が続きました。降雪量も多く、「楽しく雪遊び!!」のレベルではなかったですね;; スキー場だけ降れば良いな、こどもが少し雪遊びできる程度に降れば良いな、等と毎年思います。暖かい春が待ち遠しいですね^^



3月3日は「耳の日」です

耳は「音を聞く」「身体のバランスをとる」という役割を持っています。こどもは、鼻と耳をつなぐ管（耳管）の構造上、風邪などの感染症から、耳のトラブルを起こしやすくなります。

こどもに多い耳の病気



	外耳炎	急性中耳炎	滲出性中耳炎
原因	耳の入り口から鼓膜までの外耳道に、炎症が起きた状態。耳かきなどで外耳道が傷つき、外部からの細菌などに感染することがある。	かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。	中耳内に分泌液がたまった状態。かぜや急性中耳炎の繰り返しが原因となる。
症状	- 外耳道の湿疹、かゆみ - 耳を触ると痛みがつよい - 膿が出る - 耳が聞こえにくい	- 激しい耳の痛み、耳だれ - 高熱 - 耳が聞こえにくい - 耳がこもった感じ	- 耳が聞こえにくい - 耳がこもった感じ - 耳なり
治療	点耳薬や内服薬を使用	鎮痛剤や抗生物質の使用 必要に応じ鼓膜を切開する。	薬による治療を行うが、必要に応じ鼓膜を切開する。
ポイント	外耳炎になったら、耳をむやみに触らないようにします。	繰り返し中耳炎を起こすと滲出性中耳炎になりやすいので、しっかり治療をしましょう。	痛みがなく気づきにくいので、耳の聞こえや様子の変化に注意しましょう。

こんな症状がみられたら、耳鼻科に相談を!!

- ◎何度呼びかけても返事をしない
- ◎テレビの音量を大きくしたり、テレビに近づく
- ◎話しかけられてもぼんやりしたり、会話中に何度も聞き返す
- ◎しきりに耳を触ったり、頭を振る
- ◎耳に触られると嫌がる
- ◎耳だれがある 耳が臭う



こどもの耳掃除

こどもの耳掃除をする場合、耳の奥まで綿棒を入れないようにしましょう。入口から 1cm くらいまでで大丈夫です!!

こどもの耳垢は、耳鼻科で取ってもらうことができます。耳の中を傷つけず安心してきれいに除去できます。同時に、中耳炎や外耳炎などの病気もチェックしてもらえます。耳の定期検診も兼ねて、耳鼻科で相談してみてください。



予防接種の受け忘れはありませんか？

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。入園・入学前に受け忘れがないか母子健康手帳を確認し、決められた年齢の間に必要な予防接種を受けましょう。

■麻しん風しん混合ワクチン（MR ワクチン）第2期

対象は小学校就学前の1年間（年長児）です。今年度対象者の接種期限は令和7年3月31日ですので未接種の方はお急ぎください。

■日本脳炎Ⅰ期初回

対象は3歳児で、6日～28日の間隔をあけて2回接種します。

■日本脳炎Ⅰ期追加

上記の日本脳炎1期初回接種終了後概ね1年後（4歳頃）に接種します。

※予防接種を受けるには予約が必要になりますので、事前に医療機関にお問い合わせ下さい。
※国が定めた接種期間を超過すると費用は全額自己負担となりますのでご注意ください。



予防接種に関するお問合せは、こども家庭課0826-72-7350へお願いします。



3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

◆女性に不足しがちな栄養素◆

毎日子育てにバタバタしていると食事の不規則だったり、適当になっていませんか？ そのような食生活をしていると、からだに必要な栄養が不足してしまいます。

女性に不足しがちな栄養素

たんぱく質（肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品を）
ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンC など
鉄分、カルシウム、亜鉛 など



これらの栄養素は女性に多い不調（冷え、だるさ、片頭痛、気分の落ち込みなどの不定愁訴、便秘や肌あれなど）の原因の一つと言われています。

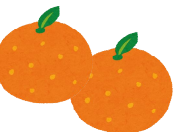
◆旬の野菜と果物をたっぷりとりましょう◆

旬の野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日、野菜は 350g（うち、緑黄色野菜 120g）、果物は 200g を目標に食べるようにしましょう。野菜料理なら 1 日 5 皿程度、果物はミカンくらいの大きさ 2 個分が目安です。

特に、旬の野菜にはビタミンが多く含まれているので、新鮮なうちに食べましょう。緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A は、皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせません。またビタミン C は、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。ビタミン E は血行を促進する働きがあります。

これらのビタミンは抗酸化ビタミンともよばれ、体内に発生する活性酸素を消去し、がん予防にも働きます。また、野菜や果物の色素に含まれる成分も抗酸化作用などその機能性が注目されています。

（参考：農林水産省 みんなの食育より）



毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。

女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」は、すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成したサイトです。ぜひご利用ください。

