



# ゆめ・ぽけっと ほけんだより

令和8年3月号

寒かった冬も少しずつ春に近づいてきましたね。朝晩はまだ冷え込みますので、暖かくして過ごすようにしましょう。昼との寒暖差がある時は、薄手の洋服を重ね着して調整しやすくなるように工夫していくことが必要です。特に乳幼児のお子さんは、遊びに集中してしまうので、気づいたら汗をかいていることがあるかと思えます。体温調節機能が未熟なお子さんもうらっしゃると思えますので、大人が気にかけてあげましょう。水分摂取は寒い時も大切ですので、休憩しながら摂るように心がけてください。

## 耳ケアをしよう



3月3日は耳の日です。耳掃除は定期的に行っていますか？

ご家庭でお子さんの耳垢をとる時は、擦りすぎないように注意しましょう。

耳掃除は、耳の入り口(外耳道)から見える範囲で良いです。奥まで入れすぎてしまうと、耳垢が奥に入り込んで取れにくくなってしまいます。定期的に耳鼻咽喉科で耳垢をとってもらうことも大切です。

また、お子さんと過ごす中で、声かけをしても反応しない、耳を何度も触る仕草がみられるなど、気になることがあれば早めに耳鼻咽喉科へ相談するようにしましょう。



こんな時も要注意？！

風邪をひいて鼻水がたくさん出ている時は、そのままにしておくとなら、鼻から耳にウイルスが侵入して炎症を起こす原因になることも…

中耳炎は長引くと慢性化するので、注意しましょう。中耳炎で熱や痛み、炎症による膿などが生じてしまうこともあります。



## 大きくなったかな？

「ゆめ・ぽけっと」では、身長・体重の計測をすることができます。0歳～1歳のお子さんは、一年での成長発達が著しいので、定期的に計測をしていくことが大切です。我が子は順調だろうか？と不安になられている方がいらっしゃいましたら、ぜひ「ゆめ・ぽけっと」で計測をして一緒に診ていきましょう。

「ゆめ・ぽけっと」でのご相談は可能ですが、定期的に行われている乳幼児健診は、必ず行くようにしてくださいね。医師による診察は、お子さんが順調に大きくなっているのか診るための大切な時間です。学童期になる小学生のお子さんも、定期的に確認していくことが大切です。忘れがちになってしまうことが多いので、1年に一度はお子さんと一緒に振り返ってみましょう。

佐賀市の集団健診は、1歳半、3歳半、5歳児健診があります。佐賀市以外にお住まいの方は、それぞれの自治体で異なります。各自で確認してみてくださいね。

