

3月 ほけんだより

もく保育園看護部 令和4年3月担当：塚本

寒さがやわらぎ、少しずつ春の気配を感じられるようになりました。

園生活も1年の締めくくりで子どもたちの成長を日々嬉しく感じています。

身体の成長は心身の発達と深い関係があります。

ご家庭でもぜひお子さまの成長を親子で振り返ってみてください。

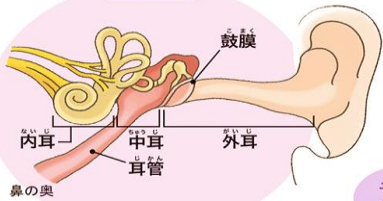
卒園される皆様、おめでとうございます。たいようのような明るさ、藤の木のような優しさを忘れず

新しい世界へ羽ばたいてください。皆様の健やかな成長とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は「みみの日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

耳の構造



耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきで押し込まれて鼓膜が破れる事故も。

だから……

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



子どもの耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいです。

だから……

鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。3歳頃まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



登園時の検温にご協力いただきありがとうございます。

ご自宅でも登園前の健康チェックをお願いします。

【正しい体温の測り方】

脇で測った乳児の体温は、36.3～37.4℃、幼児では36.1～37.4℃です。

体温は午前4時頃が最も低く、午後から夕方にかけては高く、

1日のうちで1℃近い変動があります。

平熱は時間帯によって異なるので、

起床時、午前中、午後、夜のそれぞれの

平熱を把握しておくことをお勧めします。

わき
汗をかいていたら拭き取る

・体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりと拭く
・ブザーが鳴るまでなるべく動かさず待つ



病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



衣がえ サイズもチェック！

●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすく、そでが長いと転んだときにとっさに手をつきににくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

