

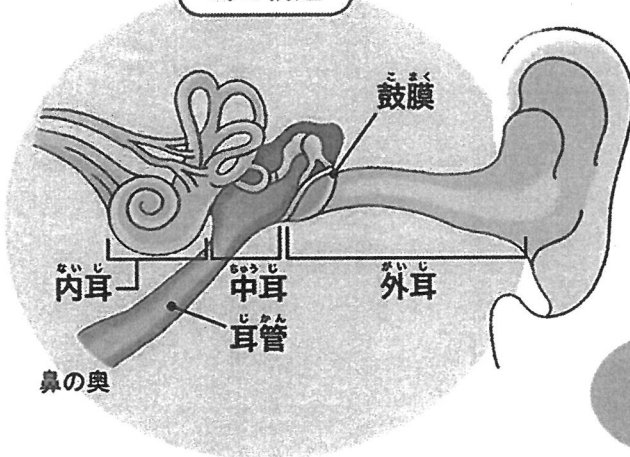


朝晩の寒暖差や、寒気の影響で急に冷え込む日もあり、季節の変わり目の環境の変化に、自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。先月は、インフルエンザ B 型の流行が落ち着いてきたかと思えば、胃腸炎が流行しました。お子さまが体調を崩した際、早退の送迎や休園にご協力いただきありがとうございます。新年度に向けて、食事・活動・睡眠の生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。

「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征を知って、耳を守りましょう。鼻をかむときは、強くかみすぎると中耳炎の原因につながるの、片方を塞ぎ、優しく鼻から息を吹くように説明しましょう。

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征があります。

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が押されて鼓膜が破れる事故も。

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のです。

だから…

鼻水を放っておかない

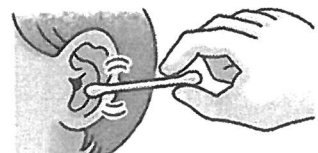
鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



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。



この1年で、お子様がどのくらい成長したか、毎月の身体測定を記入した健康表をみて確認してみましょう。先月配布したおたよりでお知らせしたように、次年度からキッズビューで身体測定値を確認できるようになります。毎月の身体測定の数値がグラフ化して確認できるので、成長の具合をより確認しやすくなります。グラフの見方や成長度合いの評価は下記を参考にしてみてください。

お子さんの成長、「見える化」しましょう

身長が高い・低い個性です。伸びるのが早い子も遅い子もいます。身長と体重のバランスが大事になります。成長曲線のカーブとお子様の成長曲線のカーブと合っているかが大切になります。

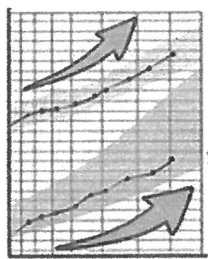


グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えてきます。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。

心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれています。これは身長を立って測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

衣がえ サイズもチェック!

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いですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 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

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。



2月の感染症罹患者数

- ・インフルエンザウイルス
1名 ・(B型) 11名
- ・ノロウイルス 1名

3月の保健行事予定

- 4日(月) 身体測定 0・1・2歳児
- 5日(火) 身体測定 3・4・5歳児

