



3月ほけんだより



令和5年2月28日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

外遊びやお散歩が心地良い季節となりました。子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきます。

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。名前が薄くなっていたり取れかけていたりしたらしっかり分かるように記入してあげてください。

● 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

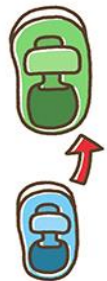
体を動かしてチェック

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。靴がきつい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。

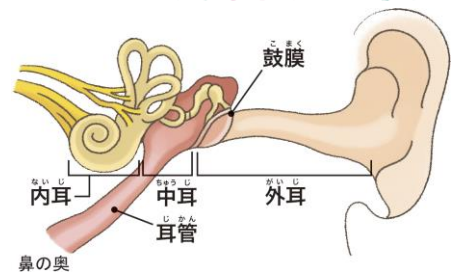


「3月3日」耳の日

耳掃除

普段の耳掃除は、耳の溝や後ろをお風呂の時に洗うようにし、お風呂上りに綿棒で拭きあげ、耳の穴の入口付近の大きな耳あかを取り除くだけで十分です。耳掃除が上手く出来ない場合は耳鼻科で相談しましょう。

耳の構造



外耳: 耳の穴から鼓膜までの部分です
中耳: 耳管と鼻を繋いでいます
内耳: 音や体のバランスをキャッチします

子どもは**中耳炎**になりやすい

だから、**鼻水**を放っておかない

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、花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。

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中のウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時、何日も続くときは、鼻吸引器(鼻汁吸引器)などで吸ってあげる、耳鼻科を受診するなどしましょう。

