2025（R7）年度

３月の保健だより

たかさご保育園

少しずつ寒さも和らいできました。子ども達はこの一年で心も体も大きく成長し、とてもたくましくなりました。

「ひとつ大きくなる」喜びでわくわくしている子もいれば、進級を控えて気持ちが少し不安定になる子もいます。これからも子どもの気持ちを受け止め、それぞれのペースで成長していく姿を、ご家庭と連携しながら見守っていきたいと思います。

一年間、ご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

～保健行事～

・0 才児健診　3 月 10 日（火）14 時 30 分～　嘱託医　吉崎医師

～3月3日は「耳の日」～

耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりする大切な器官です。子どもは咽頭と中耳をつなぐ耳管が、大人と比べて短く太く平行に位置しているため、風邪などの感染症から、耳のトラブルを起こしやすい傾向にあります。早く対応できるよう日頃からよく観察しましょう。

急性中耳炎‥‥中耳(鼓膜の内側)に、鼻やのどから細菌・ウイルスが入って炎症を起こし、膿がたまる病気です。風邪の鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。耳の後ろ側が赤く腫れて耳が持ち上がってきている状態は急性乳様突起炎といい、早急に治療が必要ですので注意しましょう。

症状　・耳の痛み　・発熱　・耳だれ　・機嫌が悪い　・耳をよく触る

滲出性中耳炎‥鼓膜の奥に液体(浸出液)がたまる病気で、3～10 歳に多く見られます。発熱や痛みがなく聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れることがあります。急性中耳炎が完全に治りきらず鼓膜の内側に膿が残って起こることがあります。

症状　・何度読んでも返事しない　・テレビの音量が大きい
・耳が聞こえにくくなる　・耳をよく触る　・いつも首をかしげている

耳を守るために

・鼻をすすらず、かむ習慣をつける　・鼻水はゆっくり片方ずつかむ。
・耳の近くで大きな声や音を出さない　・耳をたたかない
・鼻水が続いているのを放っておかない

耳掃除の注意点

・まずは、子どもが耳に触られるのに慣れることから始めましょう。
・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
・耳掃除は、耳の入り口から 1～1.5 ㎝までにしましょう。
・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。
・きれいに取れなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう

～成長曲線でどんなことが分かる？～　※年度末に配布します

①描かれている帯は子どもの発育の大まかな目安

日本では、厚生労働省が約 10 年ごとに乳幼児の身体発育を調査し、成長曲線を作成しています。帯の中に各月齢の 94%の児の値が入ります。（成長曲線の色のついた範囲、もしくは一番上と一番下の線は、それぞれの月齢児 100 人を計測して小さい順に並べ、4 番目から 97 番目までの児）

②帯の中に入らないと問題なのではない

帯の中に入っていることが大切なのではなく、帯の中、あるいは外側のどの辺りにいるのかを確認し、その子なりの発育をしているかをみることが大切です。

③曲線のカーブにそって発育しているか

帯からはずれているけれど、成長曲線のカーブにそって身長も体重も増えているようなら、それが“その子なりの発育”ということになります。

④成長曲線の記入で病気を早期発見できることもある

成長曲線はあくまで目安なのでこだわりすぎることはありませんが、何か病気があったときに早く見つけることができるかもしれないので、継続的に記録することは大切です。たとえば、成長ホルモンの不足や甲状腺ホルモンの不足などは、ある時期から身長が伸びなくなることで発見されます。成長曲線をつけておくと、何か心配があるときに、それをもって医療機関に相談にいくことで医師に状況を伝えることができます。

☆丈夫な体をつくるために骨や筋肉を強くすることが大切です

外で日光を浴びることで、ビタミン D が体内で作られ
カルシウムの吸収がよくなります。
一日 15 分でも外遊びの習慣をつけましょう。