



ほけんだより 3月号



2024年3月5日
さんいく保育園有明
看護師 木村

少しずつ寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。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。4月からは「1つ大きくなる」喜びで、わくわくしている子どももいれば、進級・進学を控えて気持ちが不安定になる子どももいます。お子様の気になる様子があればいつでもご相談ください。

「耳掃除」うまくできていますか？

3月3日は

『耳の日』

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



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、進級・進学に向けて、衣服や靴のサイズをチェックし、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、転んだときとっさに手をつきにくいです。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。

