



ほけんだより 3月号



2025年3月5日

さんいく保育園有明

看護師 大久保 城戸

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。4月のころに比べ、心も体も大きくなった子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、虫歯などの治療が必要なものは早めに済ませましょう。

「3月3日」耳の日 知っておきたい耳の異常のサイン

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応ができるように耳の病気や聞こえのサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪を引いて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中のウイルスや細菌が増殖し、耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。耳の中で炎症が起こって膿がたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れて、膿（耳だれ）が出ることもあります。

聞こえの異常

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確には言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大切です。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



チャオ!

テレビの音大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。

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。

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。



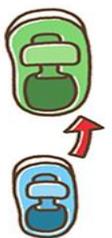
身長がこんなに伸びる!

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

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。



【おしらせ】

- ・園での常備薬として、ベビーワセリンを追加します。園内で起きた急性のトラブル等に使用してまいります。ご家庭では引き続き日々の保湿などのセルフケアをお願いいたします。
- ・今年度をもちまして「健康カード」を返却いたします。予防接種を受けた際は、これまで通り登園時にお伝えください。