



# ほけんだより 3月



令和4年3月 白鳥保育園 看護師

外遊びやお散歩が心地よい季節となりました。子ども達はこの1年で見ちがえるほど大きく、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する姿を見守っていきたいと思います。

## 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。衣替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。着脱の練習がしやすいように少しゆとりのあるサイズがおすすめです。

### ● 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

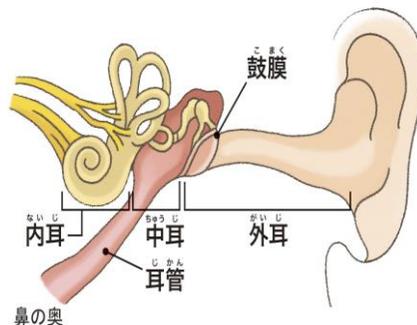
子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



2月の感染症 感染症にかかった園児はいませんでした。  
引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力をお願いします。

## 👂 3月3日は「みみの日」です 👂

耳は音を聞いたり、バランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもならではの特徴もあります。



### 耳のしくみ……

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、内耳で音や体のバランスなどをキャッチしています。

### 子ども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。子どもは耳管が短く、傾きがなだらかなため、ウイルスや細菌が流れ込みやすくなります。鼻水を長らく放置すると、鼻水の中のウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因になります。



### 子どもは耳掃除が大変

子どもは耳の穴が小さく、中が見づらいため耳掃除が難しいです。普段の耳のケアはお風呂上りなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでOKです。無理に行くと耳垢を奥に押し込んでしまいます。耳垢が取りにくいときは耳鼻科で相談しましょう。

