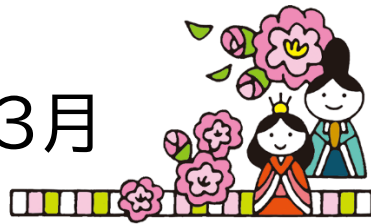




ほけんだより 3月



令和5年3月 白鳥保育園 看護師

あっという間に1年の締めくくりの月となりました。子ども達は見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。4月の進級・進学にむけて、ぜひお子さんの成長発達を振り返ってあげてください。

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です。衣替えのついでに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。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切です。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。靴がきつく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。



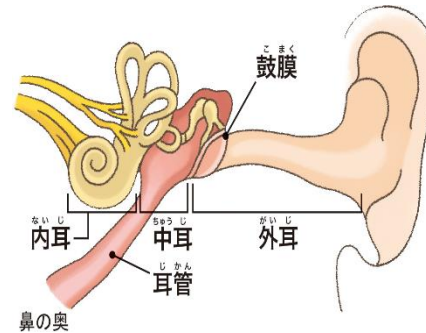
2月の感染症

インフルエンザ A 本園8名・分園5名

👂 3月3日は「みみの日」 👂

耳は音を聞いたり、バランスを感じ取る大切な器官です。

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こしやすいので、異常のサインを知っておきましょう。



耳のしくみ……

耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分があり、内耳で音や体のバランスをキャッチしています。

子どもは耳管が短くなだらかな傾きのため、鼻の中の細菌やウイルスが中耳に入りやすいという特徴があります。

急性中耳炎



発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

急性中耳炎になってしまったら…

- 痛み、発熱のある時は安静にしましょう。
- 痛がる時は耳を冷やしましょう。
(温めると痛みが強くなります。)
- 鼻水はすすらないようにします。
- 鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと鼻をまだかめない場合は、鼻吸引器で取ってあげましょう。