

保健だより

3月号

暖かい日が多くなり、園庭では小さなお子様から幼児までのびのびと遊んでおり、春の訪れを感じさせてくれます。

この時期は暖かい日と寒い日が交互にやってきます。

段々と季節が変化し暖かくなっていきますので、体調に留意し楽しく過ごしていきましょう。

お子様たちの成長を感じながら、進級、卒園に向けて、一日一日を大切にしていきたいと思えます。



この一年を振り返って

4月からお子様たちは新しい環境の中での生活がスタートしました。保育園の生活に徐々に慣れ、ゆったりと過ごすようになり、時には転んで痛い思いをしながらも元気に遊ぶようになりました。

この1年を振り返りますと、夏特有の病気や、新型コロナウイルス感染症が大きく流行することはありませんでした。冬にはインフルエンザAが流行し、心配をした時期もありましたが、インフルエンザBについては、Aほどの大きな広がりはないものの、今後も留意していきたいと思っているこの頃です。

病み上がりの時や兄弟家族に感染者がいる場合の登園の目安など、ご相談くださることも多く、お子様たちのことを一緒に考えることができました。ありがとうございます。

お子様たちは、小さな怪我をしたり風邪を引いたりしながら、身体も心も丈夫になっていきます。来年度も、お子様の体調の変化に気遣いながら、安心と安全をこころがけて丁寧に関わり、お子様を見守っていききたいと思えます。

一年間ありがとうございました。

身体測定



毎月身体測定をしていますと、お子様の心や身体の変化を感じることができます。乳児のお子様では、4月には測定が怖くて泣いていたお子様が自分から体重計に乗るようになってきたり、幼児になりますと、測定時に自分の名前を言ってもらうのですが、その声が堂々としてきたり、自分の順番まで静かに待てたり…と成長がみられます。時々測定前にもじもじしているお子様がいて、どうしたのか聞くと小さな声で「つめ、きるのわすれちゃったの」と伝えてくれることもあります。測定の前に爪を切るお約束を思い出したお子様に、「今度は切ってこようね」と伝えると安心したように着替えに行きます。

3月はそれぞれの学年最後の身体測定です。どんな表情をするのか、楽しみです♪

3月3日は耳の日です



乳幼児の耳は大人に比べ、耳管（耳と鼻をつなぐ管）が太くて短く水平なので、かぜのウイルスが鼻から耳の方に入り、中耳炎を起こしやすいです。

急性中耳炎 — かぜをひいたあと、耳管から菌が入り発病します。膿汁がたまり、激しい痛み、発熱、耳だれなどの症状がみられます。

かぜから解熱したあとにまた熱が出る、お子様の機嫌が悪くなり耳に手がいく、夜泣きをするような時は急性中耳炎が原因ということもあります。

滲出性中耳炎 — 中耳に水がたまる病気で発熱や痛みはありません。

鼓膜のひびきが悪くなり、聞こえが悪い、耳のつまった感じ、自分の声がひびく、などの症状がつづきます。

中耳炎はきちんと治療しないと難聴になることもありますので、耳の異常を感じたら早目に耳鼻科を受診しましょう。

耳掃除 … どうしていますか？

耳掃除はこまめに行う必要はないと言われています。

耳には、自浄作用（自然にきれいにすること）があり、掃除をしなくても耳垢（みみあか）が少しずつ耳の外に押し出されているからです。又、お子様の外耳道は細いため、市販の大人用綿棒や耳かきでは耳垢を押しこんでしまったり、何かの拍子に鼓膜を傷つけてしまうこともあります。

とはいえ、湿ったタイプの耳垢がべったりついていたり、大きな耳垢がつまっている時はベビー綿棒などを使って取ってあげたいですね。（耳垢が奥の方にあり気になる時は、無理せず耳鼻科で取ってもらうのもひとつの方法です）

尚、耳掃除をする時は、周囲の状況に気を付けましょう。たとえば近くで兄弟が遊んでいると、ぶつかった拍子に綿棒が奥の方に入ってしまう、という危険もあります。また、お子様が嫌がるからといって、寝ている間に行うことも、急にお子様が体勢を替えて同じ様に綿棒が耳を傷つける可能性があります。落ち着いてできるときに、お子様が承知して、スキンシップを図りながら行えるとよいでしょう。

身長体重表について

お子様はこの一年間でどの位大きくなりましたか？

一般的に、体重は出生後一年で出生時の3倍、身長は1.5倍に増加します。その後発育速度はゆるやかに、体型も次第に細身に変化しはじめます。

“体重が○kgで発育曲線の下の方だから発育が悪い”ということではなく、計測値が低い位置にあっても、発育曲線と同じ様なカーブで増加していれば心配いりません。11日（水）に身長体重表をお渡ししますのでご確認ください。

なお、これからもばらぐみ以外は引き続き使用しますので、押印の上16日（月）までにお戻し下さいますようお願い致します。

予防接種の記入欄も再度ご確認ください、新たに受けた日については追記して下さるようお願いいたします。（予防接種の接種状況は学期末ごとに把握し直しており、お子様の大切な情報となります。）

*ばら組さんはそのまま家での保管となります。成長の記録として大切にいただけると幸いです。