

広野保育園けんこうだより 3月号

令和7年2月27日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.34

暦の上では少しずつ春が近づいてきており、暖かく感じる日も増えてきました。しかし寒暖差が大きいので、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなっています。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えて体調管理をしっかり行い、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

3月3日は **耳の日** なのだから「耳」についてのお話

「耳掃除」が「耳垢取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気を付けていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがちです。お風呂で洗う習慣をつけましょう。また、耳には「耳垢」を外に排出する仕組みがあります。

耳垢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所にある大きな耳垢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です。お風呂あがり綿棒などで優しく拭いてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いて拭き取りましょう。

耳の後ろの洗い残しに気を付けて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗う時ではなく、髪を洗う時について耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



どうしよう!? 耳に、鼻に ものが入ったら?

小さな子どもが、鼻や耳に小さなものをいれてしまい、取れなくなることはよくあります。痛みがあればすぐ気づきますが、痛みがないと「耳掃除で初めて気づく」など、時間が経ってから発見することもあります。

●こんなものが入っていたことも…

ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、ピアスのキャッチ など



普段から…

耳や鼻に物を入れてはいけなし、しっかり言い聞かせましょう。また、もし何か入ってしまったら、すぐに大人に伝えるよう教えておくことが大切です。



注意

無理に取ろうとせず、病院へ

取ろうとすると逆に奥に押し込んでしまうことがありますので、無理せず小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

2月の感染症発生状況 2/27現在

- ・感染性胃腸炎…2名
- ・RSウイルス感染症…1名
- ・溶連菌感染症…1名
- ・インフルエンザA型…1名

3月 身体測定

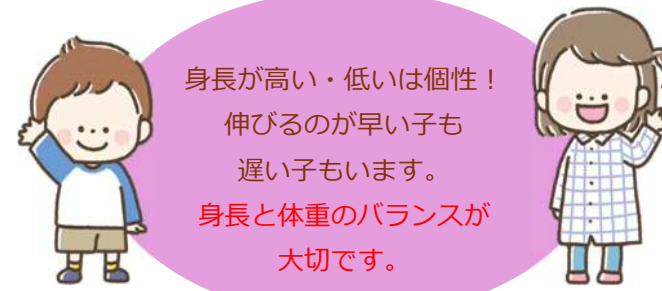
- 4日(火) 0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組)
- 5日(水) 2歳児(桜組) 3歳児(梅組)
- 4歳児(竹組) 5歳児(松組)

成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

成長曲線は、縦軸に慎重と体重、横軸に年齢(月齢)をとったグラフです。3月の身体測定終了後、けんこうカードに1年間の成長曲線グラフを貼ってお渡しします。*3月はけんこうカードの返却は不要です
体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちを成長曲線で追って行くことで、万が一、問題が生じた時にも早く見つけることができます。



身長が高い・低い個性! 伸びるのが早い子も遅い子もいます。身長と体重のバランスが大切です。

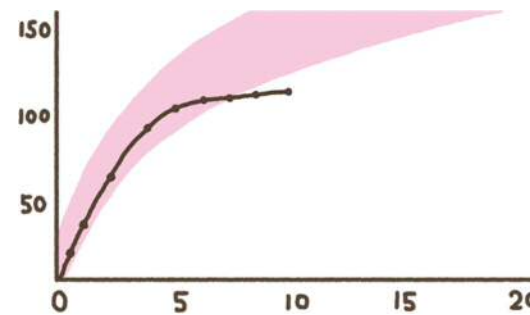


どんなことがわかるの?

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。よく成長曲線で子どもの身長と体重を調べて「同年代の子どもと比べて大きい小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要なきときってどんな時?

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブとお子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



必要なとき、どうすればいい?

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



もうすぐ

花粉症のシーズンです!

山形県の花粉尘散開始予測は3/6~3/10です

毎年症状がでる人は1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。

なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう

花粉は**昼前後**と**夕方**に多く飛散し、

- ①晴れて気温が高い日*
- ②空気が乾燥して風が強い日
- ③雨上がりの翌日↑→*

はさらに花粉が多くなります。

対策

マスクや眼鏡の着用、飛散が多い時間の外出を避ける、家に花粉を持ち込まない工夫をし、花粉の暴露を防ぎましょう。

花粉症でない人も同様の対策をとることで、将来の花粉症の発症を遅らせることができます。

