

2月は、雪が降る日もあり寒い日も続きましたが、日差しが段々と暖くなり、ようやく春の気配を感じられるようになってきました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。2月は新型コロナウイルスと診断されたお子さんが1名、インフルエンザB型と診断されたお子さんが13名ありました。

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。健康で元気いっぱい過ごしたいですね。

3月3日は「耳の日」



保健行事予定

- 3月 2日(月) 発育測定0歳児
- 3日(火) 発育測定1歳児
- 4日(水) 発育測定2歳児
内科健診
- 5日(木) 発育測定幼児

早く発見

知って防ごう

聞こえのトラブルと耳のけが

音を聞く力は、言葉を覚えコミュニケーションの力を育てるうえで欠かせません。

小さな子どもは、「聞こえにくい」ことに気づきにくいので、

周囲の大人が、子どもの耳や聞く力に目を配りましょう。また、耳は「子どもが異物を詰める」「耳掃除でけがをする」などのトラブルも多いので注意しましょう。

聞こえの悪いサインに注意しましょう

後ろから呼んでも
反応しない



これらは、耳の聞こえが悪くなっているサイン。耳鼻咽喉科などでチェックしてもらおうと安心です。

テレビを近くで見たり、
音を大きくしたり
するようになった



耳掃除は無理しないで



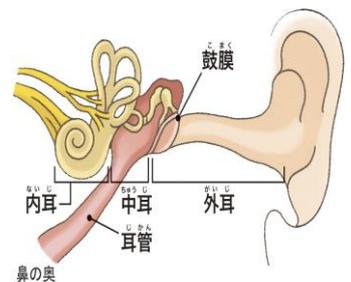
耳の中の汚れや耳あかは、自然に外に送り出されるので、入り口付近を綿棒などで拭うだけでもきれいになります。耳掃除は、明るい場所で、周囲にほかの子どものいないときにしましょう。

耳は、音を聞いたり、体の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を知って、耳を守りましょう。

子どもの耳は

○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。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。



○耳掃除が大変

耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが動いて耳の中を傷つけてしまうこともあります。

耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しい時は耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。そのほうが安全です。

鼻スッキリで気持ちもスッキリ!

鼻の健康は 全身の健康を守ります

鼻には、「吸い込んだ空気を温め、加湿する」「匂いを感じる」「声を響かせる」など、たくさんの役割があります。風邪などで鼻が詰まっていると、これらの働きが損なわれるだけでなく、眠りが浅くなったり、赤ちゃんではミルクの飲みが悪くなったりと、さまざまな影響が出ます。

また、鼻と耳は「耳管」でつながっているため、はなを強くかむと、鼻の中のウイルスなどが中耳に運ばれ、中耳炎を招くおそれもあります。はなのかみ方を教え、鼻をスッキリさせましょう。

鼻水は片方ずつ、 優しくかませましょう

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方の鼻の穴をふさぎ、「フーン」と鼻から息を出すよう促します。



鼻水が付かないよう、かんだ面を内側にして折り畳み、もう一度かませます。

ティッシュペーパーを捨てたら、手に付いた鼻水を洗い流します。



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。

● 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

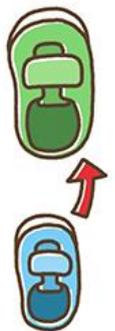
体を動かしてチェック

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。



指しゃぶりについて

指しゃぶりについては、様々な見解があるかと思いますが、歯が生え始めると歯並びに影響がないか心配になりますね。

赤ちゃんにとっては、自分の意志で手が動くようになってからの楽しい遊びのひとつです。自分で物をつかめるようになり、歩くようになり、いろいろな遊びを覚えていく中で、自然となくなることが多いようです。

3歳くらいまでの指しゃぶりは、特に心配する必要はないようです。ただ、2～3歳くらいになったら、やめることができるように工夫を少しずつ始めてみるのがいいかと思います。

● 何か興味を持てるものや集中できる遊びを！

積み木やブロックなど指を使った遊びや、外で体を使って、エネルギーを発散させる遊びをしましょう。

● 絵本の読み聞かせやスキンシップをとる！

満足するまで絵本を読んであげる。添い寝をして手を握りながら話をすることで安心して眠れます。

歯並びが気になる場合は、小児歯科医に相談しましょう。

無理強いせずに、焦らずゆっくり自然に指しゃぶりを卒業できるといいですね。

