



ほけんだより 3月号



令和4年3月7日
すくすくどろんこの会
ほのおかこども園
統括看護師：山口 友恵
看護師：齋藤 真由美

いよいよ年度末の3月になりました。子どもたちはこの1年で大きく、たくましくなりましたね。
この時期は、「1つ大きくなる」喜びで、わくわくしている子もいれば、進級・進学を控えて気持ちが不安定になる子もいます。気になる様子があればご相談ください。
4月からまた新たな気持ちでスタートが切れるように、準備をしていきましょう。

母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学(6歳)までの健康を記録するもの。引っ越ししたり、転院したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。その後も、中学生や大人になったときに、本人が成長を振り返るときにも役立ちますので、大切にとっておきましょう。



チェック!

身体発達曲線に育ちを記録していますか？

身体発達曲線(成長曲線)には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。



チェック!

保管場所を決めていますか？

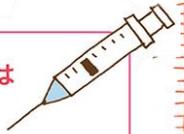
母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。



チェック!

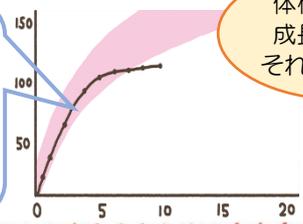
予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。



また、二種混合や子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

身長と体重のバランスが大切。数値を記録したときに、成長曲線のカーブより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。急激に増加すぎている場合も、注意してみてください。



「3月3日」耳の日に寄せて

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。子どもの耳ならではの特徴を知り、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って中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸い器(鼻汁吸引器)などで吸ってあげましょう。



子どもの耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきを押されて鼓膜が破れる事故も。

だから…

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。



1年を振り返って

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。

早寝・早起きしていますか？朝食は食べていますか？4月の頃に比べ、こころも体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣を見直しましょう。

進級・進学を控え、気持ちが不安定になる子どももいます。子どもの様子をよく観察し、気持ちに寄り添いましょう。

- 耳の後ろの洗い残しに注意。髪を洗うときに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。
- 「テレビの音を必要以上に大きくする」「後ろから呼んでも気づかない」等は、聞こえの異常がある場合があります。聞こえにくいサインを見逃さないようにしましょう。