



# ほけんだより 3月号

月・木曜は爪チェックデー

2024年3月発行  
おだ学園保育園  
看護師 三浦

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心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、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

## 2月園の感染症データ

- ・発熱……………2名
- ・はやり目……………1名

2月は、先月の胃腸炎も落ち着き、感染症でお休みするお子さんが少なくなりました。徐々に温かくなっていく季節ですが、寒暖差が大きいため、洋服で上手に調節して体調に気を付けてお過ごしください。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 滲出性中耳炎

滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）とは、鼓膜の奥に液体が溜まる病気で、3～10歳に多く見られます。発熱や痛みがなく、聞こえにくいことが唯一の症状のため、発見が遅れる場合があります。耳の聞こえに異変があるようなら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

治療には時間がかかりますが、ほとんどの場合は治癒します。放置しておくこと、入院手術が必要になることや、難聴が原因で心や言葉の発達にも影響するので、治療は根気よく続けましょう。



## 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。

### 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。



### ● 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

### 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。

