

ほけんだより3月



2021年3月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

三月の別名は『弥生』。草木が盛んに成長する様子を表す『いやおい(弥生)』が語源とされています。日ごとに、成長している子どもたちの姿に、ぴったり重なる言葉です。新型コロナウイルスに翻弄されてきた一年でしたが、締めくくりの月となりました。一日一日を元気に、大切に過ごしましょう。

年齢	全国				クラス	御殿山あゆみ保育園			
	身長		体重			身長		体重	
	男子	女子	男子	女子		男子	女子	男子	女子
1歳	79.7	77.2	10.4	10.2	たんぼぼ	81.8	77.5	11.3	9.8
2歳	88.6	87.5	12.6	12.3	ひまわり	88.7	85.7	12.3	12.6
3歳	96.0	96.1	14.2	14.6	すみれ	96.0	95.3	15.1	14.5
4歳	101.2	102.3	15.4	15.9	つくし	102.8	99.9	16.8	15.9
5歳	110.0	109.3	18.2	18.1	めだか	109.9	110.1	19.7	18.9
6歳	115.6	114.8	20.4	20.3	ひばり	117.0	113.9	20.4	19.9

※平成30年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省調べ）

【3月3日は耳の日】

子どもの中耳炎は、風邪でなってしまうことがあります。耳の形が大人に比べてなだらかなため、鼻やのどに付着した細菌やウイルスが耳に入り炎症を引き起こします。中耳炎は治りにくく、放っておくと耳の聞こえに影響してることがあります。急性中耳炎が長引くと、鼓膜の奥の中耳に液が溜まり『滲出性中耳炎』になる場合があります。

《耳そうじのコツ》

* 耳垢は、ためすぎず、取りすぎず!

・耳垢には外耳道(耳の入り口から鼓膜まで)の皮膚の表面を保護する役目があります。

※竹の耳かきなどは、鼓膜をやぶいたり、外耳道を傷つける原因になるので子どもには不適切です。

* 耳そうじは、耳の入り口から見える範囲まで!

・耳の穴には、耳垢が自然に奥の方から手前に出てくる自浄作用があります。奥まで綿棒を入れると、逆に耳垢を押し込んでしまうことになります。

・怖がる場合は、しなくても構いません。耳の入り口を軽くぬぐう程度で大丈夫です。



《次の症状がみられたら、耳鼻科の先生に相談しましょう》

- ・乳児…耳をよく触る、ぐずついてよく泣くなど!
- ・幼児…人が耳を触ると嫌がる、言葉の発達が遅い、怒りっぽい、よく泣くなど!
- ・子ども…呼びかけても返事をしない、聞き返す、言葉が少ない、落ち着きがない、テレビの音を大きくするなどの行動の変化!



《鼻のかみ方の教え方》

- ①ろうそくを消すように口でふーっと吐くことを教えます。
- ②空気が出ることを覚えたら、口を閉じてふーっと鼻から息をします。
- ③テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。
- ④大きく息を吸って口を閉じ、片鼻を押さえて反対側の鼻の息でティッシュを飛ばします。

《上手な鼻のかみ方》

- * しっかり口から息を吸う
- * 片方の鼻を押さえて片方ずつかむ
- * ゆっくり少しずつかむ
- * 最後まで強くかむ

