

ほけんだより 3月



2022(R4)年 3月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

寒い日が続きますが、ちらほらと木の芽や花のつぼみがふくらみ始め、春の兆しを感じます。あと一か月で、子どもたちは一つ上のクラス、そしてひばりさんは小学校へと、新しい生活がスタートします。コロナ感染症が、早く終息するといいですね。

今回は身体の成長を全国平均と比べてみました。あくまでも平均値なので、比較して小さかったとしても、日々子どもたちは成長しています。あせらず見守ってあげて下さい。

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	79.6	76.6	10.3	9.7	たんぼぼ	79.8	74.1	10.8	9.3
2歳	89.0	88.2	12.2	12.3	ひまわり	85.3	85.6	12.4	12.2
3歳	95.6	95.7	13.8	13.9	すみれ	96.5	96.2	14.9	14.9
4歳	103.7	102.9	16.4	16.5	つくし	103.9	103.2	17.1	16.9
5歳	111.5	107.5	18.2	17.7	めだか	110.6	107.6	19.5	18.1
6歳	114.9	114.7	20.6	20.4	ひばり	116.3	117.2	22.4	21.1

※令和元年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省調べ）

【幼児の成長痛について】

- ・症状…ケガなどの原因がはっきりしないのに、**夜間に足を痛がります**。
幼児の頃から小学校3、4年頃までの子どもに多い。
- ・原因…夜間に骨の方が筋肉よりも早く成長するため、そのアンバランスで痛がるなどと言われているが、原因ははっきりしません。
- ・対応…『成長痛』かどうか、**他の病気との区別が大切**。まずは整形外科の先生に相談。
『成長痛』であれば、特に治療は必要ない。
湿布や親が軽くさするなどスキンシップをとることで痛みが軽減し、成長とともに治る。



【3月3日は耳の日】

「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという願いから1956年に制定されました。ちなみに3月3日は、電話の発明家であり、ろうあ教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

耳垢は「汚れ」というイメージがありますが、実は殺菌効果や外耳道を保護する役割、虫などの侵入を防ぐ役割もあるため、耳掃除のやりすぎには注意が必要です。ただ、多すぎる耳垢は聴こえにくさにつながる場合があるため、1回/月程度は、下記に注意して耳掃除をしましょう。

- ・耳の入り口から1cmを目安に、見える範囲のものだけを綿棒などを使い、除去しましょう。
※竹の耳かきなどは、鼓膜をやぶったり、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。
- ・周囲の物や人にぶつからないよう、周囲の安全を確認してからしましょう。
- ・耳の奥に垢がある場合や、じっとしているのが難しい子どもは、耳鼻科医に除去してもらいましょう。



【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》

- *しっかり口で息を吸う
- *片方の鼻を押さえ片方ずつ
- *ゆっくり少しずつ
- *最後まで強くかむ

