

ほけんだより 3月



2023(R5)年 3月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

ちらほらと木の芽や花のつぼみがふくらみ、春の兆しを感じます。
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。
今年度も、締めくくりの月になりました。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	79.6	76.6	10.3	9.7	たんぼぼ	80.3	79.3	10.8	10.1
2歳	89.0	88.2	12.2	12.3	ひまわり	85.9	84.5	12.5	11.3
3歳	95.6	95.7	13.8	13.9	すみれ	94.5	94.0	14.3	13.6
4歳	103.7	102.9	16.4	16.5	つくし	104.3	101.9	17.2	16.5
5歳	111.5	107.5	18.2	17.7	めだか	110.7	109.7	19.4	18.7
6歳	114.9	114.7	20.6	20.4	ひばり	117.2	114.5	21.3	20.3

※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、**夜間に足を痛がる**。
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、原因ははっきりしない。
- ・**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。
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**



【子どもの足の発達】※乳幼児期は、**足の成長に最も重要な時期**。大人の足になるには、約16～18年。

- ・**0～1歳代**…足の骨は、ほとんどが軟骨で関節も柔らかい。
扁平足で、ペタペタと足の裏全体をつく歩き方。
- ・**2～3歳代**…土踏まずができてくる。かかとから着地し、つま先で蹴って歩く大人のような歩行。
足のサイズが最も成長する時期。
- ・**4～6歳代**…だんだんと骨も強くなり靭帯の成長・土踏まずのアーチがみられる。
＜靴選びのポイント＞…3～4か月単位でチェックしましょう。
 - ① 紐かマジックテープで、甲の高さが調節できるもの。
 - ② つま先に5mm～10mmの余裕があるもの。
 - ③ 足先の3分の1くらいのところで曲がるもの。
 - ④ 衝撃を吸収する弾力のあるもの。
 - ⑤ 足をしっかり固定する硬めのかかと。



【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。

◎**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！

耳掃除のコツ

- * 耳垢は、**ためすぎず、取りすぎ！**
- * 耳の入り口から**見える範囲まで！**
- * 耳の入り口を**軽くめぐう程度で！**
(自浄作用がある)

