

# ほけんだより 3月



2024(R6)年 3月 1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ



今年度も残すところあと一ヶ月となりました。一年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情や行動に、あらためて大きな成長を感じます。元気に新年度を迎えられるように、最後のひと月を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	79.2	78.0	10.6	9.6
2歳	89.0	88.2	12.2	12.3	ひまわり	86.6	86.8	12.3	12.5
3歳	95.6	95.7	13.8	13.9	すみれ	93.7	91.6	14.0	12.7
4歳	103.7	102.9	16.4	16.5	つくし	101.2	101.3	16.0	15.5
5歳	111.5	107.5	18.2	17.7	めだか	112.2	108.3	19.6	18.3
6歳	114.9	114.7	20.6	20.4	ひばり	117.3	115.8	21.6	21.0

※令和元年国民健康・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、風邪が引き金になることがあります。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、鼓膜を破ったり、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となります。

・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。

### ＜鼻のかみ方の教え方＞

- ①ろうそくを消すように口でフーッと吐くことを教えます。
- ②空気が出ることを覚えたら、口を閉じてフーッ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
- \* 最後まで強くかみ過ぎない



## 【1歳でも花粉症になる？】

花粉症になるのは小学生頃からと言われていましたが、最近では少ないながらも1歳過ぎてかかる子もいるそうです。小さい子は、つらさを言葉で伝えることが出来ないのが、気になる症状がある場合は、早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。左記の表で、チェックしてみてください。2つ以上チェックがある人は、花粉症かもしれません。



### 花粉症チェック

- 風邪のような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まりがある
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

