

ほけんだより 3月



2025年3月5日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

桃の節句も過ぎ、ちらほらと木の芽や花のつぼみが膨らんで、春の兆しを感じます。早いもので、ひばり組さんの卒園も近づいてきました。新しい環境の中でも、心身共にすくすくと育っていかれると願っています。

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。焦らず見守ってあげてください。

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	たんぽぽ	76.9	78.0	10.7	10.2
2 歳	89.0	88.2	12.2	12.3	ひまわり	85.9	87.0	11.6	12.5
3 歳	95.6	95.7	13.8	13.9	すみれ	94.6	95.3	14.5	14.8
4 歳	103.7	102.9	16.4	16.5	つくし	100.8	99.1	16.1	14.8
5 歳	110.5	107.5	18.2	17.7	めだか	108.3	108.3	17.7	17.7
6 歳	114.9	114.7	20.6	20.4	ひばり	117.3	113.9	21.1	20.0

※令和元年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省調べ）

※たんぽぽクラスで2年間に在籍予定のお子さんは、比較対象の値がないため除いています。

【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ようです。
- ・**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ますが、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です。まずは整形外科の先生に相談しましょう。
『成長痛』であれば、特に治療は必要ありません。
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、成長とともに治ります。



【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。



◎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！

《耳掃除のコツ》

- *耳垢はためすぎず取りすぎず！
- *耳の入り口から見える範囲で！
- *耳の入り口を軽くぬぐう程度で！
(自浄作用がある)

【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！
- *最後まで強くかまない！

