



# 3月のほけんだより

令和5年3月1日  
なかのしまのぞみ保育園

日ごとに暖かくなり、お散歩が楽しい季節です。この時期、長引く鼻水や鼻詰まりはアレルギー性鼻炎かもしれません。気になる様子があれば一度かかりつけのお医者さんに相談してみてください。

2月の感染症状況をお知らせします。2月も先月に引き続き乳児を中心に下痢や嘔吐で早退したりお休みするお子様が多くいました。現在、園では先月からインフルエンザやコロナの感染症報告はありませんが、引き続き体調には注意していきましょう。



## 耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## 感染性 胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましよう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



先月幼児クラスを対象に「骨について」の健康教育を栄養士の佐々木先生と一緒に行いました。

私からは骨は何個あるのか？骨を丈夫にするためのお約束3つのポイント(1、肉、魚、卵、豆、牛乳など何でも食べる2、外で元気に遊ぶ3、しっかり寝る)を子どもたちに伝えました。

佐々木先生からはどういう食品にカルシウムが入っているのかということも教えてもらいました。

ひじきは30mg、小松菜77mg、豆腐47mg、ししゃも110mg、牛乳には220mgも入っていることを目で見ても子どもたちはびっくり！また、牛乳や納豆、豆腐など身近な食品などから「いつも食べてる」「〇〇は苦手」などそれぞれ反応が返ってきました。お家でもカルシウムがどんな食品に入っているかなどお子様にクイズしたりして聞いてみてください。



## お子さんの成長、「見える化」しましょう

園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。ぜひ、母子健康手帳などの身体発達曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」しましょう。

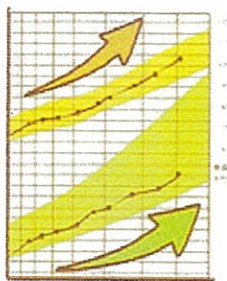


### グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えてきます。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。

心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



### 点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれています。これは身長を立って測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

## 衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### ● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

