

ほけんだより 3月

平成30年2月22日(木)発行 園長 岩本久美子 担当: 関崎

いよいよ、今年度も残り1ヵ月となりました。

例年より積雪も多く、厳しい寒さまだは続きそうですが、体調をしっかりと整え、来年度へ向けて準備を少しずつ行いながら、残りの日々を元気いっぱい過ごしていきましょう。

感染症について

日ごろからのインフルエンザ等の感染拡大防止にご協力を頂きありがとうございます。これまで、インフルエンザの発生はありましたが、感染が広がることもなく、発表会など行事の延期や登園自粛の措置を取らずに済んでいます。市内近隣の保育園、幼稚園、小中学校では登園自粛の所もまだありますので、引き続き、手洗い、うがい、人込みでのマスクの着用、消毒をお願いします。また、こまめに水分補給(お茶、水)を取ることも効果的と言われています。なにかと忙しい年度末ですが、食事や睡眠をしっかりと取り、生活習慣を整えて、体調管理に努めていきましょう。

耳の日

3月3日は「耳の日」です。子どもたちに多くみられる耳の病気には中耳炎があります。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、中耳炎になりやすいのです。繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。かぜをひいたあとには、耳の痛みや発熱、耳だれの症状がないか、確認してみてください。もし、症状がある場合は、すぐに病院で診てもらおうようにしましょう。

《予防方法》

- 鼻水はこまめにとる。
- 鼻は強くかまない。
- 片方ずつ、やさしくかむ。

子どもの耳の聞こえチェック

耳の聞こえが悪いと言葉を覚えることも難しくなります。「聞こえているかな?」と気になる時は、次の事を確認してみてください。

気になるときは受診しましょう。

- 呼んだときに返事をしたり、振り向いたりしますか?
- 習得する言葉は増えていますか?
- 音楽に合わせて体を動かしますか?
- 話を聞くときに何度も聞き返したり、

片方の耳で聞こうとしたりしていませんか?

こんなに大きくなりました!!

この1年間の各クラスの平均の身長と体重です。どのクラスも男女とも身長が5センチ以上伸びています。個人差はあると思いますが、健康的にすくすくと成長しています。これからも、睡眠をしっかりと、好き嫌いなく何でも食べ、楽しく体を動かして丈夫な体を作っていきましょう。

※めばえルームについては、月齢など、個人差が大きいため、掲載していません。



《平均値》

	男子						女子					
	身長cm			体重kg			身長cm			体重kg		
	4月	2月	増値	4月	2月	増値	4月	2月	増値	4月	2月	増値
よちよち	79.1	87.2	8.1	10.7	13.1	2.4	77.3	84.6	7.3	10.0	12.1	2.1
すくすく	89.2	95.5	6.3	13.2	14.9	1.7	87.8	95.5	7.2	12.5	14.4	1.9
のびのび	96.5	101.8	5.3	15.5	16.3	0.4	94.4	100.6	6.2	15.0	16.1	1.1
ゆうゆう	102.4	108.0	5.6	16.9	18.3	1.4	102.5	108.4	5.9	17.3	17.9	0.6
はばたき	108.6	113.9	5.3	18.3	20.1	1.8	109.4	115.6	6.2	19.3	21.4	2.1

鼻血が出た時のケア

この時期、鼻血や血の混じった鼻水を出すお友達が増えています。冬は温度が下がることで、鼻の粘膜が乾燥したり、血管が薄くなっているため、ちょっとぶついたり、鼻のかみすぎや、鼻をこすったり、指を入れてしまい粘膜を傷つけることで、鼻血が出やすくなっています。鼻血が出たときは顔をうつむき加減にし、小鼻の少し上をつまんで数分圧迫し、止血します。出血が収まってきたら、ティッシュや脱脂綿を丸めて鼻にきつめにつめておきます。部屋の乾燥に気をつけ、快適に過ごせるようにしましょう。

なかなか止まらなかったり、たびたび出たりするようなら受診をしましょう。



子どもの花粉症について

3月に入ると気になるのが花粉症ですね。鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れるのが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりづらいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また目の症状として、充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診しましょう。

冬のお風呂の温度

寒い日はお風呂でゆっくりあたたまりたいですね。子どもは皮膚が薄いため37~40℃が適温です。また湯船につかる時間は10~15分を目安に、一日の疲れを十分に取りましょう。

37~40℃

3月の身体測定

3・4・5歳児・・・5日(月)

0・1・2歳児・・・6日(火)

